

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования  
«Мозырский государственный педагогический университет  
имени И.П. Шамякина»

## ТУРПОХОД

Справочные материалы  
для студентов факультета физической культуры

МГПУ им. И.П. Шамякина

Мозырь  
МГПУ им. И. П. Шамякина  
2014

УДК. 796.51(035.3)  
ББК 75.81я2  
Т87

Составители:

Ю. П. Дойняк, старший преподаватель  
кафедры теории и методики физического воспитания  
В. Н. Будковский, старший преподаватель  
кафедры теории и методики физического воспитания

Рецензенты:

С. В. Севдалев, кандидат педагогических наук, доцент  
С. В. Шеренда, кандидат педагогических наук, доцент

**Турпоход** : справочные материалы для студентов факультета  
Т87 физической культуры / сост.: Ю. П. Дойняк, В. Н. Будковский. –  
Мозырь : МГПУ им. И. П. Шамякина, 2014. – 44 с.  
ISBN 978-985-477-529-6.

Издание представляет собой систематизированный материал, содержащий информацию по организации и проведению туристских походов, основные правила безопасности при движении на маршруте, при преодолении водных препятствий.

Содержит общие условные топографические знаки, знаки международной таблицы сигналов бедствия, способы вязания туристских узлов.

УДК 796.51(035.3)  
ББК 75.81я2

ISBN 978-985-477-529-6

© Дойняк Ю. П., Будковский В. Н.  
© УО МГПУ им. И.П. Шамякина, 2014

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	5
ОБЯЗАННОСТИ И ПРАВА УЧАСТНИКОВ ТУРИСТСКОГО ПОХОДА.....	7
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ.....	8
ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ДВИЖЕНИИ НА МАРШРУТЕ.....	10
Правила безопасности при движении по болоту.....	13
Правила безопасности при преодолении водных препятствий.....	15
ТУРИСТСКИЕ УЗЛЫ.....	25
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	36
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	42

### ВВЕДЕНИЕ

Турпоход в настоящее время используется обществом как действенное и эффективное средство формирования, развития, социализации личности, успешной социально-педагогической адаптации человека к новым и меняющимся экологическим условиям, в том числе, что весьма важно, к производственно-трудовым и учебным.

Туристский поход – прохождение группой туристов заранее спланированного маршрута с познавательными, спортивными, учебными или иными целями.

Маршрут туристского похода – заранее спланированный, отображенный на топографической карте путь передвижения туристской группы, включающий место (места) для ночевки, радиальные выходы, классифицированные участки и другие элементы туристского похода.

Правильно организованный и хорошо проведенный поход укрепляет здоровье, закаливает организм, развивает физические способности, дисциплинирует.

В рекомендуемых справочных материалах рассматриваются вопросы организации и проведения туристских походов с учетом особенностей условий проживания населения Республики Беларусь.

## ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Туристские походы в зависимости от их целей подразделяются на:

- спортивный туристский поход – туристский поход, маршрут которого включает классифицированные участки, число которых и категории трудности определяются маршрутно-квалификационной комиссией;
- оздоровительный туристский поход – туристский поход на маршруте, не имеющем классифицированных участков;
- учебно-спортивный туристский поход – составная часть системы подготовки руководителей и инструкторов спортивного туризма, проводится в районе, определенном учебным планом занятий на технических маршрутах;
- степенной туристский поход – туристский поход с детьми, имеющий уменьшенные параметры по протяженности и продолжительности похода. Степенные туристские походы подразделяются на три степени сложности (приложение А, таблица 1А). Основанием для проведения степенных туристских походов является маршрутный лист (приложение Б).

Туристские походы в зависимости от способа и условий передвижения подразделяются на пешеходные, горные, лыжные, водные, велосипедные, мотоциклетные, автомобильные, конные, парусные. Туристские походы могут включать несколько видов походов [3].

Участники туристских походов обязаны соблюдать законодательство страны (места) временного пребывания.

Туристские походы проводятся по решению маршрутно-квалификационных комиссий, создаваемых республиканскими и местными органами управления физической культуры, спорта и туризма.

Для участия в туристском походе физических лиц, объединенных общими интересами и обладающих необходимым уровнем подготовки для прохождения запланированного маршрута, на добровольной основе формируются группы, возглавляемые руководителем.

Организацию и проведение туристского похода, оформление соответствующей документации, в том числе и отчетной, осуществляет руководитель туристского похода. Руководитель туристского похода избирается из числа членов туристской группы, уполномоченных маршрутно-квалификационной комиссией на осуществление функций руководителя туристского похода.

Участники и руководители туристских походов должны соответствовать необходимым требованиям (приложение В), уметь определять азимут по местным предметам (приложение Г), знать знаки международной таблицы сигналов бедствия (приложение Д) и общие условные топографические знаки (приложение Е).

Маршрутно-квалификационные комиссии являются общественными органами и создаются с целью координации деятельности по организации и проведению туристских походов. В состав маршрутно-квалифи-

## ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

---

кационных комиссий могут включаться представители общественных туристских объединений, организаций, осуществляющих туристическую деятельность, и иные лица.

Республиканская маршрутно-квалификационная комиссия создается при Министерстве спорта и туризма Республики Беларусь и осуществляет общее руководство маршрутно-квалификационными комиссиями, создаваемыми при местных органах управления физической культуры, спорта и туризма.

Маршрутно-квалификационные комиссии областей и г. Минска создаются при управлениях физической культуры, спорта и туризма областных, Минского городского исполнительных комитетов после согласования их полномочий и состава с республиканской маршрутно-квалификационной комиссией. Городские и районные маршрутно-квалификационные комиссии создаются при отделах физической культуры, спорта и туризма городских и районных исполнительных комитетов после согласования их состава, полномочий и решения вопроса о целесообразности их создания в вышестоящей маршрутно-квалификационной комиссии по территориальному признаку.

Маршрутно-квалификационные комиссии:

- проводят консультации по выбору маршрута спортивного туристского похода и иным вопросам, связанным с их организацией и проведением;
- принимают решения о выпуске туристских групп на маршрут спортивного туристского похода; выдают заключения о соответствии заявленного маршрута опыту туристской группы и категории сложности маршрута туристского похода, а также о готовности туристских групп к выходу на маршрут туристского похода;
- рассматривают и регистрируют соответствующую документацию о проведении туристского похода, в том числе отчетную;
- обеспечивают организацию и проведение туристских спортивных походов, экспедиций и других мероприятий по спортивному туризму;
- рассматривают материалы на присвоение участникам спортивных туристских походов разрядов и званий по спортивному туризму;
- осуществляют проведение профилактической работы по предупреждению несчастных случаев на маршрутах туристских походов;
- определяют категорию сложности маршрутов спортивных туристских походов и категорию сложности препятствий;
- вносят предложения о присвоении спортивных званий и разрядов в области спортивного туризма;
- организуют сбор и обработку информации о маршрутах спортивных туристских походов;
- анализируют причины и условия несчастных случаев и разрабатывают рекомендации по обеспечению безопасности при проведении спортивных туристских походов.

## ОБЯЗАННОСТИ И ПРАВА УЧАСТНИКОВ ТУРИСТСКОГО ПОХОДА

*Руководитель туристского похода обязан:*

- обеспечить подбор участников туристской группы с учетом их физической подготовленности, умения и навыков, технической оснащенности, а также психологической совместимости членов туристской группы; организовать медицинский осмотр участников туристской группы;

- изучить район, сложные участки предполагаемого маршрута туристского похода и способы их преодоления, подготовить необходимый картографический материал; провести при необходимости тренировки туристской группы;

- организовать подготовку и подбор снаряжения, продуктов питания, обеспечить комплектование медицинской аптечки, ремонтного набора, составить смету на проведение туристского похода;

- оформить необходимые документы (маршрутную книжку, маршрутный лист, сообщение в поисково-спасательные службы районов похода);

- письменно согласовать с маршрутно-квалификационной комиссией и поисково-спасательной службой района, в котором планируется проведение спортивного туристского похода, дату его начала и завершения;

- соблюдать маршрут туристского похода и выполнять указания и рекомендации маршрутно-квалификационной комиссии;

- принимать необходимые меры по обеспечению безопасности участников туристского похода, вплоть до изменения маршрута туристского похода или его прекращения в связи с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами, а также в случае необходимости оказания помощи пострадавшему, другой туристской группе или местному населению. При этом усложнение маршрута туристского похода допускается лишь в исключительных случаях и не дает основания для повышения зачетной категории сложности туристского похода;

- сообщить в ближайшую поисково-спасательную службу, органы внутренних дел, а также в маршрутно-квалификационную комиссию о факте несчастного случая;

- подготовить отчет о проведенном туристском походе и представить его в маршрутно-квалификационную комиссию [8].

*Руководитель туристского похода имеет право:*

- исключить после обсуждения на собрании туристской группы из числа участников туристского похода туриста, не подготовленного к прохождению маршрута спортивного туристского похода;

## ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

---

• передать в случае необходимости руководство туристским походом другому участнику туристского похода соответствующей квалификации [8].

*Участник туристского похода обязан:*

• выполнять указания руководителя группы;

• пройти всестороннюю подготовку до начала похода и активно участвовать в его организации;

• прослушать цикл лекций, бесед, изучить инструкции по вопросам соблюдения правопорядка при прохождении маршрута, ознакомиться с природоохранными законами, правилами пожарной безопасности в лесах и предупреждением пожаров, а также способами тушения, правилами безопасности на воде, способами предупреждения травматизма и оказания первой доврачебной помощи;

• в период подготовки к категорийному походу пройти медицинский осмотр в поликлинике или врачебно-физкультурном диспансере;

• в походе 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.

*Участник туристского похода имеет право:*

• пользоваться туристским снаряжением, инвентарем, спортивными снаряжениями организации, проводящей поход;

• участвовать в выборе и разработке маршрута похода;

• после окончания маршрута обсуждать на собрании туристской группы действия руководителя и участников похода и в случае несогласия с их действиями обращаться в соответствующие организации [8].

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ

Для проведения спортивного туристского похода руководитель спортивного туристского похода за 10 дней до начала похода представляет в маршрутно-квалификационную комиссию маршрутную книжку в двух экземплярах, заключение, подтверждающее наличие опыта участия в спортивных туристских походах у руководителя и участников спортивных туристских походов, картографический и другие материалы о маршруте спортивного туристского похода, а также другие необходимые документы.



Основанием для проведения спортивного туристского похода являются маршрутная книжка и заключение маршрутно-квалификационной комиссии о соответствии заявленного маршрута опыту туристской группы и категории сложности маршрута туристского похода, а также о готовности туристских групп к выходу на маршрут туристского похода.

Маршруты спортивных туристских походов могут включать восхождение на вершины и траверсы хребтов, при этом их категория сложности должна соответствовать туристскому и альпинистскому опыту членов туристской группы.

Протяженность и продолжительность спортивных туристских походов должны соответствовать параметрам согласно таблице 2А приложения А.

В зависимости от уровня технической сложности, количества и категории сложности классифицированных участков (участков маршрута туристского похода, имеющих естественные препятствия, преодоление которых требует специальных знаний и умений в технике ориентирования, передвижения, организации страховки и т. д.), а также протяженности и продолжительности маршрутов спортивные туристские походы подразделяются в порядке возрастающей сложности на походы I, II, III, IV, V и VI категории сложности.

Категория сложности классифицированных участков устанавливается маршрутно-квалификационной комиссией.

В спортивных туристских походах до V категории сложности включительно одну треть членов туристской группы могут составлять туристы с опытом участия в спортивных туристских походах на две категории сложности ниже.

Участники и руководители спортивных туристских походов, маршрут которых включает участки разных видов туристских походов, должны иметь опыт прохождения таких участков согласно требованиям приложения В.

Участники и руководители спортивных туристских походов, проводящихся в межсезонье (время с неблагоприятными для данного вида туризма погодными условиями), должны иметь соответствующий опыт участия (руководства) в спортивных туристских походах, совершенных в межсезонье, или в спортивных туристских походах такой же категории сложности, совершенных в обычных погодных условиях.

Допуск к участию в спортивных туристских походах несовершеннолетних детей без их родителей осуществляется при наличии письменного разрешения родителей или их законных представителей.

### ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ДВИЖЕНИИ НА МАРШРУТЕ

Туристский поход начинается с момента выхода с рюкзаком из дома. Находясь в транспорте, туристы обязаны соблюдать правила проезда: не стоять в тамбуре без надобности, при посадке и выходе пользоваться передними и задними дверями, не спрыгивать с платформы на железнодорожные пути. При переходе через железнодорожные пути пользоваться переходными мостами, дорожками, туннелями. При подъезде к начальному пункту маршрута или на отдельных его участках запрещается пользоваться услугами неисправного, необорудованного для перевозки людей транспорта [9].

На маршруте при движении по простым дорогам руководитель должен вести группу цепочкой, по обочине, навстречу идущему транспорту. Категорически запрещается идти по проезжей части или переходить дорогу перед близко идущим транспортом. Необходимо помнить, что во время дождя и в гололедицу движение по дороге опасно.

Туристы должны соблюдать правила безопасности при переправе через водные преграды: не допускать переправу людей и групп на необорудованных, неисправных судах, а также перегрузку судов. Во время движения на лодке или других малых судах не переходить с одного места на другое, не перекладывать груз. Спасательные средства должны лежать сверху. Посадка и выход из лодок происходит по установленным правилам. В ненастье и большую волну переправу не производить.

При прохождении через населенные пункты необходимо относиться к местному населению доброжелательно и корректно. Не допускать в движении лидерства в группе, что может повлечь за собой растягивание участников на маршруте.

При выходе на туристскую тропу участникам похода порой приходится преодолевать определенные сложности: густой подлесок, заросли, бурелом, завалы. На их пути попадаются сгнившие деревья, кустарник, высокотравье, болота, овраги, осыпи, лесистые хребты и т. д. Ранним утром, когда в лесу обильная роса, или после дождя эти препятствия представляют собой определенную опасность для пешего туриста. Так, камни, покрытые мхом, корни и поваленные деревья от росы и дождя становятся мокрыми и скользкими. При неосторожном движении может произойти падение, в результате – получение травмы. Поэтому туристы, идущие в это время по лесу, должны быть очень внимательными.

Немаловажным фактором в деле безопасности движения является правильное распределение груза между участниками группы. Непосильный вес рюкзака может привести к быстрому утомлению, отсюда потеря координации и самостраховки, что в свою очередь может вызвать срыв. Поэтому, чтобы не допустить такого явления, необходимо перед

выходом на маршрут распределить весь груз между участниками, учитывая силы каждого [9].

Немаловажную роль в безопасности похода играет скорость движения на маршруте. Для правильной деятельности организма туриста, преодолевающего большие расстояния в течение продолжительного времени, необходимо работу равномерно чередовать с отдыхом. Так, быстрый темп и недостаточный отдых участников может привести к утомляемости, что вызывает потерю внимания и приводит к травматизму.

Определяя скорость движения из расчета километража на день, необходимо учитывать препятствия на маршруте, рельеф, нагрузки и состояние участников, метеорологические условия и т. д.

Стартовое движение рекомендуется ежедневно начинать в среднем темпе, чтобы дать возможность организму вработаться. Первые переходы следует делать ровно, без рывков. От перехода к переходу темп движения должен возрастать постепенно, скорость – увеличиваться. В то же время скорость движения должна быть приемлема для самого слабого участника группы. Хорошая организация движения обеспечивает ритмичность работы организма, правильную дозировку нагрузки, четкость в действиях группы и безаварийность похода. При необходимости увеличения скорости на отдельных участках пути нужно разгружать уставшего или слабого участника.

Из среднего темп движения должен постепенно увеличиваться, а к концу очередного перехода, за 3–5 мин до привала, прийти к начальному, чтобы пульс стал ближе к норме. На скорость движения влияют непредусмотренный и усложненный характер рельефа, сложные участки пути, усталость группы, большая протяженность маршрута и другие причины, которые могут вызвать необходимую корректировку графика движения [9].

Удобнее двигаться колонной по одному. Направляющий ведет группу, замыкающий ему помогает. Задача первого – выбирать путь, определять направление, ориентироваться, следить за своевременными правилами между переходами. От опытности ведущего во многом зависит выбор наиболее удобного пути. Перед разветвлением троп, изменением направления движения, переходом реки, заболоченными участками, оврагами ведущий должен остановить группу и получить указание от руководителя на дальнейшее движение. На сложном участке пути необходимо организовать страховку. После прохождения сложного участка последним участником ведущий продолжает путь [14].

Скорость движения в лесистой местности определяется рельефом, растительностью и наличием троп. При ходьбе по тропам, полянам, лугам (с невысокой травой) оптимальная скорость – 4–5 км/ч. По лесу без троп, по болотистой местности, склону, через завалы скорость резко снижается, и общий дневной переход составляет всего несколько километров.

## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

---

На маршруте бывают и непредвиденные обстоятельства, когда группа не может преодолеть возникшее препятствие: разлив реки, непроходимость болота. В этом случае приходится искать новые пути обхода, что также влияет на скорость движения. Она снижается в среднем примерно на одну треть, а иногда и больше.

Метеорологические условия являются трудно прогнозируемым фактором, влияющим на изменения графика маршрута. Дожди вынуждают снижать скорость движения и больше уделять внимания страховке. Туман затрудняет выбор безопасного пути, усложняет ориентирование. В неблагоприятную погоду скорость снижается на половину, а иногда надолго приходится устраивать внеочередной привал. Планируя путешествие в районах с неустойчивым климатом или в межсезонье, необходимо предусматривать резервные дни [9].

Походы в межсезонье имеют свои положительные и отрицательные стороны. В это время легче преодолевать заболоченные участки, низины, реки, озера, скованные морозом. Однако следует помнить, что в осенний период лед на озерах, реках и болотах еще тонок и не всегда может выдержать вес человека с рюкзаком. Поэтому при движении по льду необходимо соблюдать технику безопасности, а если есть возможность, то лучше обойти это место по более безопасному пути.

Движение по лесу нужно строить с учетом использования троп, тропинок, просек, полян и т. д. По тропе, даже самой заросшей или звериной, идти гораздо легче, чем напрямую – по азимуту. К тому же тропы пролегают так, что встречающиеся на пути препятствия огибают или пересекают в самом удобном для прохождения месте.

Двигаться по лесу следует цепочкой с интервалом 3–4 м. Первые должны предупреждать голосом об опасных местах: яме, торчащем пне, корне, скользком месте, скрытых промоинах и т. д. Идти по маршруту без тропы надо не спеша, осторожно, выбирая наиболее безопасное место. При таком темпе у туриста, наткнувшегося на какое-либо препятствие, будет меньше вероятности упасть и получить травму. При движении по азимуту рекомендуется просматривать путь возможно дальше, чтобы не оказаться в непроходимой чаще, в окружении завалов, сильно заросшего, глубокого оврага, распадка или болота и т. д.

На преодоление подобных препятствий уходит много времени и сил, так как туристам приходится подлезать под деревья, проходить по ним, спрыгивать, вновь подниматься, и все эти упражнения они выполняют с рюкзаком за плечами. Особенно рискованно проходить через прогнившие и неустойчиво лежащие деревья, тем более в дождливую погоду, когда они мокрые и скользкие. Если все же группа вынуждена идти по завалу, то при этом следует соблюдать осторожность (оказывать друг другу помощь, использовать в качестве опоры шест и т. д.).

Преодолевая заросшие глубокие овраги, заваленные буреломом, камнями, по дну которых нередко текут ручьи, следует выбирать наиболее пологое место спуска и подъема. При крутых, влажных и скользких склонах безопаснее спуск и подъем осуществлять с помощью веревочных перил.

Прежде чем двигаться сквозь заросли кустарника, следует зрительно наметить путь движения и стараться его придерживаться. В целях предохранения от ссадин и царапин следует надеть плотную одежду с длинными рукавами. Брюки заправить в сапоги или носки так, чтобы не было оголенных мест. Такая мера предосторожности позволит избежать травм. Если есть возможность обхода этих зарослей, то лучше ею воспользоваться.

### **Правила безопасности при движении по болоту**

Заболоченные участки иногда составляют от 15 и больше процентов туристского маршрута. Немало физических и психических усилий приходится затрачивать на преодоление этого препятствия. Много времени уходит на организацию страховки. Болота подразделяются на низинные, верховые и «висячие».

Первые образуются в поймах рек, а также за счет зарастания водоемов и питаются в основном грунтовыми водами. Верховые (моховые) чаще встречаются на водоразделах и питаются за счет атмосферных осадков. «Висячие» нередко встречаются в горной местности и расположены на склонах. Они образованы выходом ключей и атмосферными осадками.

Болота классифицируются как проходимые, труднопроходимые и непроходимые. К первым относятся болота, покрытые густой травой вперемешку с осокой. В сухое время года по ним можно проехать [3].

Труднопроходимое болото покрыто мхом, среди которого встречается вода, растет трава, густой кустарник ивы, ольхи, березы. Продвигаться по нему приходится в одиночку по мшистым полоскам и грядам, поросшим невысокими кустами.

Болото труднопроходимое покрыто камышом или по нему плавают травяной покров. Проходить его нужно обязательно с разведкой. Один или два туриста с облегченными рюкзаками или без них выбирают наиболее безопасный путь. Все участники, независимо первый или последний, должны иметь шесты, которые держат в руках в горизонтальном положении. Ведущий проводит группу от одного до другого ориентира. Дойдя до намеченной точки, группа выбирает следующий ориентир и продвигается дальше [3].

Движение по труднопроходимому болоту должно осуществляться цепочкой с интервалом в 4–5 м, след в след, если путь проходит не по

## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

---

сплавине. Шаг ставить мягко, без рывков и резких движений. Путь безопаснее прокладывать по кочкам, около кустов и стволов деревьев. Опасность провалиться в этом случае незначительна, так как под слоем ила лежит твердый грунт. При ходьбе по кочкам ногу следует ставить на середину, всей ступней и, при этом, плавно переносить тело без скачков, сохраняя равновесие. Для поддержания равновесия нужно опираться на шест. Сложнее идти по высоким кочкам. В этом случае для страховки и опоры несколько вперед выставляется шест, на который идущий опирается и последовательно плавно переносит тяжесть тела с одной ноги на другую. Большой ошибкой является перепрыгивание с кочки на кочку. Из-за их неустойчивости при прыжке теряется равновесие, что влечет за собой падение и травмы [9].

Опаснее всего на болоте зарастающие водоемы, поверхность которых покрыта ярко-зеленой травой. Это топь. Она почти непроходима. Поэтому топкие места рекомендуется обходить. Если в силу необходимости (далекого и сложного обхода) группа все же вынуждена идти через топь, то следует предпринять все меры безопасности. Прежде чем ступить на участок сплавины, нужно наметить путь движения. Сплавина может выдержать человека с рюкзаком, но колеблется под ногами идущего. В целях безопасности двигаться по такому участку болота следует по одному с интервалом 5–7 м. Во избежание разрыва сплавины участникам не следует идти след в след. Встретившиеся на пути участки воды нужно обходить, это «окно» – разрыв сплавины или слой, где она очень тонкая. Мочажины – ямы с болотной водой – также следует обходить.

Для страховки туристы постоянно должны держать наготове шест в горизонтальном положении. Упавшему в трясину необходимо быстро подтянуть шест к себе и лечь на него грудью. Если он сам не в состоянии подняться, то ему не следует производить лишних движений, чтобы еще больше не порвать сплаvinу. В этом положении нельзя допускать резких и судорожных движений и терять самообладание. Помощь упавшему должна оказываться быстро, без суеты и в то же время осторожно. Вначале следует загатить ближайшее от него место шестами и ветками. Затем осторожно подобраться к нему, помочь снять рюкзак и выбраться [9].

Мочажины глубиной до 50 см лучше проходить по жердям, которые последовательно укладываются по направлению движения. Последовательность укладки жердей состоит в том, что по мере их освобождения они передаются вперед. Таким образом, прокладывая гать, группа продвигается вперед. Идти по скользкой гати следует осторожно, опираясь по возможности на шест, приставными шагами или с разворотом ступни во внешнюю сторону [3].

При движении по болоту нужно постоянно следить за направлением, отмечать ориентиры, ставить «вешки», привязывая к ним небольшие

кусочки материи или бинта. Маркировка пути может также пригодиться при возвращении обратно, в случае невозможности дальнейшего движения вперед.

Проходить болото нужно в обуви и одежде. При этом брюки должны быть заправлены, чтобы они не цеплялись и не мешали ходьбе. Снаряжение, продукты и одежда должны быть уложены в полиэтиленовый мешок в середину рюкзака.

Прежде чем преодолевать болото, необходимо по возможности больше о нем узнать: где самые топкие места, возможность их обхода, где сухие места (островки) на случай непредвиденной остановки и т. д.

В межсезонье (особенно осенью) пешие маршруты нередко проходят по болоту, скованному морозом. Если лед держит человека с рюкзаком, то по нему идти довольно легко. Но иногда рано выпавший снег задерживает промерзание болота. Оно покрывается тонкой ледяной коркой, в этом случае движение по нему опасно. Меры безопасности в пути через болото в межсезонье те же, что и в летний период.

Травянистые болота первыми замерзают сплошным крепким льдом. Моховые и кочковатые замерзают медленно и неравномерно. Болота, покрытые кустарниковой порослью, замерзают последними.

#### **Наиболее характерные ошибки:**

- несоблюдение техники безопасности;
- неверная тактика движения;
- отсутствие ориентиров;
- быстрый темп, резкие движения;
- неиспользование шестов и их непрочность;
- несоблюдение дистанции между участниками группы;
- небрежно подогнанное снаряжение (незаправлены брюки, не плотно сидит на ноге обувь), нерасслабленные лямки рюкзака [2].

#### **Правила безопасности при преодолении водных препятствий**

Водные преграды часто встречаются на пути пеших туристов и являются одним из основных препятствий на маршруте. Преодоление их требует от туристов знаний, накопленных в предыдущих походах, здравого смысла, спокойствия в принятии верного решения. Поспешность, недооценка опасности, неумение навести переправу могут привести к тяжелым последствиям.

### **Переправа вброд**

Наиболее частый вид переправы – переход реки вброд. Основным условием форсирования реки является выбор места брода. Внешние признаки брода: расширение реки на прямом ее участке, рябь на поверхности воды, плесы, отмели, перекаты, островки. Исключение составляют равнинные реки. Здесь при выборе брода необходимо установить отсутствие омутов, глубоких ям, ила, тины, коряг, затопленных деревьев и других предметов, которые при осуществлении переправы могут вызвать серьезные осложнения.

Значительно труднее по внешним признакам определить место брода на горной реке. В этом случае следует приступить к обследованию общего характера реки: определить ширину русла, возможную глубину, состояние дна и скорость течения. Затем выбрать место подхода и условное место выхода на противоположный берег. Для обеспечения безопасности наметить места перехвата; определить наличие местных переправочных средств, количество специального снаряжения (основные и вспомогательные веревки, карабины и обвязки) для наведения переправы и организации страховки, численный состав группы, ее физическое и психологическое состояние, техническую подготовку. Только после этого определяют тактику преодоления водного препятствия.

При определении препятствия необходимо учитывать время года и суток, а также метеорологическую обстановку (ливневые дожди, снежные заряды, буря, бурное таяние снега и ледников, резкое снижение температуры, высокий уровень воды) [14].

После выбора места переправы определяют скорость течения реки. Переход горной реки вброд рекомендуется при следующей глубине: скорость течения до 1 м/с, глубина не более 0,9 м; 2 м/с – максимально 0,7 м; более 2 м/с – до 0,5 м. При скорости течения свыше 3–4 м/с переходить реку вброд опасно [3].

По характеру реки течения классифицируются следующим образом: слабое – до 0,5 м/с, среднее – от 0,5 до 1 м/с, быстрое – от 1 до 2 м/с и очень быстрое – свыше 2 м/с. Определение скорости течения проводится двумя участниками. Один из них отходит вверх по течению на 10 м и по команде бросает в воду небольшую щепку сухого дерева, другой, стоящий ниже, засекает время прохождения предмета до отметки. Пройденный щепкой отрезок пути делят на время его прохождения (например, 10 м: 5 с = 2 м/с – скорость течения).

Места переправы можно классифицировать следующим образом: непроходимые, труднопроходимые и проходимые.

**Непроходимые** участки реки характеризуются недоступностью подхода к водной преграде: отвесные или крутые склоны, камнепады, каньоны, множество глубоких протоков, сильно заболоченные, вязкие,



илистые берега и дно реки, ямы и водовороты. Река имеет большую ширину, глубину и сильное течение.

**Проходимые** реки имеют небольшую глубину и среднее течение, преодолеваются вброд в одиночку, парами и небольшими группами.

После выбора места брода и определения скорости течения приступают к проведению разведки. Она осуществляется одним из участников группы с обязательной страховкой, в качестве которой может быть прочный шест (палка) длиной 2–2,5 м. Переправляющийся начинает двигаться несколько под углом к течению, опираясь на шест. При очередном передвижении его переставляют сверху по течению (напором воды он будет прижиматься ко дну). Ставить шест вниз по течению и опираться на него – грубая ошибка. В таком положении он не является страхующим средством, его легко может сбросить течением, после чего последует неминуемая потеря равновесия и может произойти падение в воду [9].

При осуществлении разведки и последующих переходах ниже по течению в 20–30 м следует выставлять пост перехвата (на случай сноса течением переходящего). На 100 м от места переправы вниз по течению русло реки должно быть свободным от выступающих камней, поваленных деревьев и других предметов, которые могут причинить травму упавшему в воду.

Первым реку переходит наиболее опытный и физически сильный участник. После того как он вышел на берег, переходят поочередно все остальные участники. В целях безопасности переход реки вброд рекомендуется осуществлять в одном месте и по одному пути. Самовольный выбор места брода недопустим [14].

При переходе вброд равнинной или горной реки первый турист должен пройти без рюкзака, в обуви. Переходящий должен уметь хорошо плавать. Турист, который перешел реку первым, должен быть готовым к оказанию помощи своим товарищам. Если кто-то из участников не очень уверен в преодолении водной преграды, его необходимо подстраховать, выделив ему в помощь более опытного участника.

На сложном участке реки, помимо шеста, переправляющийся пользуется страховочной веревкой. Страховка первого осуществляется основной и вспомогательной веревками, которые со стороны груди пристегиваются карабином к грудной обвязке. При движении страховочные веревки находятся под некоторым углом относительно одна другой – основная сверху по течению, вспомогательная ниже. Каждую веревку удерживают два туриста и по мере надобности выдают. При срыве направляющего основная веревка не выбирается, а лишь удерживается или слегка выдается. Подтягивание упавшего к берегу осуществляется вспомогательной веревкой [3].

## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

---

После переправы через реку первого основная веревка закрепляется за надежный предмет и натягивается страхующими на уровне груди туриста. Тем самым веревка служит в качестве перил, при помощи которых осуществляется безопасность дальнейшей переправы. Движение производят приставными шагами, держась руками за натянутые перила, лицом навстречу течению. При сильном течении на переправе, прежде чем начать движение, турист прикрепляется к перилам (основной веревке) карабином или страховочной петлей, находящейся на его грудной обвязке (со стороны груди). Последний участник отвязывает веревку и прикрепляется к ней. Вспомогательная и основная веревки закрепляются карабином со стороны груди. Опираясь на шест, турист переправляется через реку.

Переправа вброд через сложные реки может осуществляться **парами** и **шеренгой**. Этот способ заключается в следующем: два или три-пять человек, крепко обнявшись за плечи, двигаются несколько против течения. Безопасность такой переправы зависит от согласованности движений переправляющихся. В момент, когда один делает шаг, другой его поддерживает. При очередном движении нужно найти удобное место для ноги, чтобы она не скользила. Движение желательно осуществлять приставными шагами. Для улучшения страховки первый, идущий в шеренге, опирается на шест [3].

При переправе **кругом** переправляющиеся, крепко обнявшись за плечи, образуют круг и передвигаются вращением против часовой стрелки.

Для перехода реки вброд можно пользоваться и другим способом переправы – **колонной**. Группа выстраивается на берегу вдоль реки, в затылок друг другу. Впереди встает самый сильный участник с шестом в руках. За ним – второй, не уступающий по силе первому. В середину встают менее сильные и малоопытные члены группы. Туристы обеими руками крепко держат друг друга. Колонна, по команде первого, приставными шагами входит в воду, лицом навстречу течению. Основную силу напора воды принимает на себя первый. Он с силой опирается на шест, выставленный вперед вверх по течению. Второй в колонне удерживает первого за пояс, придавливая его вниз, не давая возможности потоку опрокинуть ведущего, и так каждый страхует впереди стоящего. Колонна медленно приставными шагами переходит реку. Командует движением колонны ведущий. При этом способе переправы требуется четкое взаимодействие движений всех членов группы [3].

Значительно осложняется прохождение брода в период проведения походов в межсезонье. Это обусловлено неблагоприятной погодной обстановкой, скоростью течения, подъемом и низкой температурой воды.

### Основные правила безопасности при переправе вброд:

- при выборе места переправы необходимо учитывать: подход к реке, состояние русла, глубину и силу течения, время суток и климатические условия, наличие необходимого специального снаряжения, а также необходимо проводить разведку с обязательной страховкой;
- при переправе с организацией веревочных перил двигаться сбоку перил, ниже по течению, приставными шагами;
- при движении шеренгой, кругом, колонной захват друг друга за плечи должен быть прочный;
- для страховки ниже по течению обязательно выставлять посты перехвата;
- переправу через реку вброд в любой период года обязательно осуществлять в одежде и обуви [9].

### Переправа над водой

Небольшие реки, горные потоки иногда можно преодолевать перепрыгиванием, но без рюкзака, чтобы не получить травму ноги (растяжение, вывих и т. п.). В этом случае следует пользоваться страховкой на шест. Шест ставится посередине водного препятствия, вверх по течению. Опершись на него, нужно оттолкнуться от берега и перепрыгнуть на противоположный берег. Можно осуществить страховку при помощи веревочных перил или шеста, использованного в виде перил.

Возможна переправа неглубоких рек **по выступающим камням**, если они расположены в шаге или на расстоянии небольшого прыжка, который можно совершить с места (с рюкзаком или без него). Но прежде чем воспользоваться этим способом, необходимо убедиться в их устойчивости. Для страховки рекомендуется использовать шест или натянутые веревочные перила. Если камни неустойчивые, мокрые и при прохождении по ним возникает малейшая опасность падения, следует отказаться от этого способа переправы, заменив его более безопасным.

Переправа по **бревну** или по **дереву** наиболее удобна и безопасна. Она наводится в тех случаях, когда невозможно переправляться вброд из-за катящихся по дну камней, большой скорости течения, низкой температуры воды, значительной глубины и т. д. В этом случае подбирается наиболее узкое место реки с несколько приподнятыми берегами, чтобы вода не заливала переправу. Бревно (дерево) должно быть длиннее ширины русла реки на 3–4 м. Сучья надо срубить. Бревно укладывается перпендикулярно руслу и укрепляется с обеих сторон [3].

Это рекомендуется делать в следующем порядке: со стороны берега, с которого предполагается наводить переправу, выкапывается уголок яма. В нее упирается комлем приготовленное бревно. Затем к верхушке крепится схватывающим узлом веревка так, чтобы оставались два

## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

---

одинаковых конца, за которые берется равное количество туристов с обеих сторон и начинает медленно поднимать бревно на 40–50 см. Когда оно будет поднято на нужную высоту, его разворачивают перпендикулярно противоположному берегу. Затем также медленно начинают опускать в намеченную точку на противоположном берегу. По уложенному бревну проходит налегке первый турист. Если необходимо, закрепляет для устойчивости его верхушку. Веревку, на которой опускали бревно, перевязывают на нужную высоту, используя ее в качестве перил [14].

Рекомендуется и другой способ укладки бревна – выдвиганием. Он состоит в следующем. Подбирается ствол дерева необходимой длины, очищается от сучьев и кладется на катки вблизи берега концом, направленным на противоположную сторону. Чтобы бревно не опрокинулось вперед, к комлю привязывают тяжелые предметы для противовеса, а со стороны верхушки привязывается основная веревка, как в способе, описанном выше. С обеих сторон вбиваются рогулины высотой около 1,5 м, через которые пропускаются веревки. Веревки с каждой стороны держат по два участника. Другие со стороны комеля начинают подавать бревно вперед, страхующие при этом выдают веревку. После того как бревно ляжет на противоположную сторону, по нему проходит первый участник, держась за веревки. Перейдя на противоположный берег, он укрепляет бревно, перевязывает перила на нужную высоту. Только после этого участники, держась за перила, по одному переходят на противоположную сторону. Если бревно тонкое, мокрое и по нему сложно передвигаться, для устойчивости нужно сделать зарубки. По сырому бревну возможна переправа сидя или на коленях [9].

Другой способ наведения переправы состоит в следующем. На нешироком участке реки, где намечается навести переправу, подбирается дерево вблизи воды, и его валят так, чтобы оно перекрыло русло. Первый переправляется без рюкзака, придерживаясь толстых сучьев, мешающих прохождению сучья срубает. На противоположном берегу дерево укрепляет, чтобы его не снесло. Если при такой переправе возникает малейшая опасность падения, необходимо натянуть веревочные перила. Последним переправляется самый опытный турист. Он перевязывает веревки так, чтобы их можно было выдернуть с другого берега, и переходит сам.

На нешироких участках реки для страховки перекидывают жердь, которая служит в качестве перил. Она закрепляется на берегу или ее держат туристы с одной и другой сторон. При переходе можно использовать шест в качестве страхующей опоры, который ставят против течения. Этим способом в целях охраны природы следует пользоваться только в крайнем случае.

**Переправа по естественному завалу.** В таежной местности нередко на реках встречаются завалы, которыми можно воспользоваться при

переходе на другой берег. Но прежде чем переходить по завалу, необходимо проверить устойчивость бревен. Прочность завала проверяет один из туристов. Он без рюкзака переходит на противоположный берег и определяет устойчивость и прочность завала. Последующие переходят завал по одному или по двое.

**Переправа по кладу.** Этот способ переправы используется на нешироких, но глубоких ручьях, протоках, через каньоны, переход через которые связан с опасностью для участников. Наведение такой переправы технически не сложно. Через препятствие укладывается несколько нетолстых бревен. Для безопасности прохождения по кладу натягиваются одинарные или двойные веревочные перила, которые можно заменить тонкими прочными жердями, укрепив их на берегу (или их держат туристы). В качестве страхующей опоры можно также использовать 3–5-метровый шест, который ставится под углом вверх по течению. После перехода на противоположный берег он передается следующему.

**Переправа по жердевому мосту** организуется через неширокие русла рек. Висячий мост предварительно собирается на берегу из трех основных веревок и тонкого бревна. Длина петель, поддерживающих бревно, должна быть такой, чтобы перила оказались у идущего по переправе под мышками. Когда приготовления закончены, на другой берег со страхующей веревкой переходит один участник. К страхующей веревке привязываются петли. Переправившийся на противоположный берег турист перетягивает на свою сторону перила моста и прочно их закрепляет. Мост следует укрепить так, чтобы во время перехода по нему он не касался воды и не раскачивался [8].

Для наведения переправ через водные преграды следует избегать валки живых деревьев. В лесной местности достаточно поваленных деревьев, которые могут быть использованы при наведении переправы. Однако, прежде чем остановить свой выбор на одном из них, необходимо проверить его прочность на берегу.

По натянутой веревке (или тросу) переправа осуществляется через бурную и глубокую реку. Для наведения навесной переправы одному из туристов нужно пройти реку вброд со страхующей веревкой и закрепить ее конец на берегу. Можно использовать прием перебрасывания веревки с предметом с целью захлестывания ее за определенную опору (дерево, кусты, выступ скалы и т. д.), если русло реки узкое. Закрепив таким способом веревку, прежде чем по ней переправляться, необходимо испытать ее прочность и надежность. После этого один участник переправляется на другой берег и надежно закрепляет концы веревки. Веревка для навесной переправы натягивается под небольшим углом к противоположному берегу со стороны, где находится группа. Для безопасности переправы натягивается дополнительно еще одна страховочная веревка [6].

## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

---

Переправляясь, участник пристегивается к двум веревкам карабинами от грудной обвязки и беседки. Если веревки сильно наклонены к противоположному берегу и имеется опасность получения травмы, переправа людей должна осуществляться ногами вперед. Если натянутые веревки имеют небольшой угол уклона или провиса, то переправа осуществляется головой вперед. Это удобно еще и тем, что переправляющийся может помогать себе в передвижении руками. Движение по переправе осуществляется в горизонтальном положении за счет своего веса, иногда с помощью вспомогательной веревки, которая пристегивается к карабинам, на которых переправляется турист. Помощь осуществляется с берега по направлению движения вытягиванием за вспомогательную веревку.

Рюкзаки нужно переправлять отдельно по одному или несколько штук. Самый опытный участник перевязывает веревки так, чтобы их можно было выдернуть с другого берега, и после этого последним покидает берег [9].

**Переправа по ледовым «мостам».** Перед выходом группы на лед необходимо проверить его состояние, затем предпринять все необходимые меры безопасности: ослабить лямки рюкзака, установить дистанцию между участниками 5–7 м и выдерживать ее до выхода на противоположный берег. С выходом на лед держать наготове веревку, а каждому участнику иметь шест. При ходьбе по льду следует установить порядок движения. Первым идет опытный турист с облегченным рюкзаком или без него. Его задача – выбрать безопасный путь. Участники должны прекратить разговоры и все внимание сосредоточить на безопасности передвижения.

В случае падения в воду необходимо быстро организовать помощь. Прежде всего прекратить движение, снять рюкзаки и выполнять указания руководителя. Упавшему в воду необходимо кинуть конец веревки и с ее помощью подтянуть его к краю полыни. Затем помочь пострадавшему выбраться на лед. Если он самостоятельно не может выйти из воды, то следует подобраться к нему ползком, продвигая перед собой шесты. Создав из шестов опору с двух сторон, начать подъем его из воды, сняв с него рюкзак. Выход из воды на лед нужно осуществлять ползком, опираясь на шесты, с одновременным подтягиванием веревкой. Не следует сразу становиться на колени или вставать. Лед может не выдержать и обломиться. Пострадавшему необходимо помочь быстро добраться до ближайшего берега. Все действия должны быть согласованы. С выходом на берег нужно немедленно разжечь костер, раздеть и растереть пострадавшего, надеть на него сухую одежду, напоить горячим чаем, дать успокаивающее средство, чтобы снять стрессовое состояние. Если через некоторое время самочувствие участника не восстановится, то следует

сойти с маршрута и выйти к ближайшему населенному пункту для оказания профессиональной медицинской помощи [9].

### **Основные правила безопасности при переправе над водой:**

- при использовании шестов, жердей в качестве опоры и перил необходимо проверить их прочность;
- при переправе по бревну, завалу необходимо проверить устойчивость и надежность переправы;
- по мокрым и тонким бревнам проходить с обязательной страховкой;
  - на завале быть осторожным, проверять его прочность;
  - ходить по льду нужно только в туристской обуви или в кошках;
  - не стоять и не приближаться к краю трещины без страховки;
  - переходить трещины, забитые снегом, только после их проверки;
  - страхующий должен внимательно следить за действиями партнера и своевременно выдавать или выбирать веревку, не допускать большого ее провисания, работать в перчатках;
  - прыжок через трещину производить только в том случае, если уверен, что перепрыгнешь;
  - передвигаться по навесной переправе только по одному и с надежной страховкой;
  - переход водоемов, озер, рек по льду в туман, дождь, пургу не допустим;
  - в аварийной обстановке действия должны быть быстрые и уверенные [3].

### **Переправа по воде**

Для переправы через водные преграды рекомендуется пользоваться лодками и байдарками. Загрузка лодки (байдарки) должна быть равномерной. Рюкзаки укладываются невысоко, в средней части. Размещать членов группы следует так, чтобы корма была ниже носовой части. При переправе соблюдать правила безопасности.

Для переправы можно использовать надувные матрацы. Из двух соединенных между собой матрацов и нескольких палок для жесткости связывается плот. Грузоподъемность такого плота до 350 кг. Один конец вспомогательной веревки прикрепляется к плоту, другой находится на берегу у группы, которая осуществляет им страховку. Первый, достигнув берега, привязывает еще один конец веревки с другой стороны плота. В дальнейшем плот веревками перетягивается поочередно с одного берега на другой (паромная система). Можно использовать и другой способ передвижения парома.

## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

---

Между берегами натягивается основная веревка. К ней пристегиваются карабином, который привязан к короткому концу (около 1 м) репшнура, идущего от плота. Плот двигается за счет течения. Вещи следует располагать равномерно и привязывать. В целях безопасности переправляться следует по одному [14].

Для переправы также можно пользоваться деревянными валиками, но если группа планирует прохождение сложной переправы, рекомендуется брать с собой разборный катамаран. Катамаран состоит из двух одинаковых легких гондол, в которые вкладывают шесть-восемь надувных волейбольных камер. Две гондолы и несколько реек (сучков) соединяют между собой, и получается надувной плот. Дальше переправа проходит, как описано выше.

### **Основные правила переправы по воде:**

- запрещается переправа в штормовую погоду;
- не перегружать судно людьми и грузом;
- при переправе на матрацах и катамаране проверить надежность соединения и грузоподъемность, ниже по течению выставить посты перехвата;
- переправляться верхом на лошади только по одному [9].



## ТУРИСТСКИЕ УЗЛЫ

Для преодоления препятствий (спуски, подъемы, переправы, траверсы и т. д.) в путешествиях применяются веревки, карабины, страховочные системы и различные узлы. Каждому туристу важно знать, как вяжется и где применяется тот или иной узел. Узлы можно классифицировать по их назначению [9].

1. Узлы для связывания веревок одинакового диаметра: «прямой», «ткацкий», «встречный», «грейпвайн».

2. Узлы для связывания веревок разного диаметра: «академический», «брамшкотовый».

3. Узлы для страховки (незатягивающиеся петли): «простой проводник», «восьмерка», «срединный австрийский проводник», «двойной проводник».

4. Узлы для привязывания веревок к опоре: «удавка», «булинь», «стремя».

5. Вспомогательные узлы: «схватывающий», «стремя».

Узел «стремя» может применяться в двух случаях, но способы вязки будут разные.

*«Прямой» узел можно вязать двумя способами.*

1. Одной веревкой делается петля (рисунок 1а), а второй необходимые обороты для того, чтобы получить узел (рисунок 1б). Ходовые концы должны иметь длину 15–20 см, чтобы можно было завязать контрольные узлы (рисунок 1д). Если один ходовой конец будет сверху, а другой снизу или наоборот, то узел завязан неправильно. Ходовые концы должны выходить либо только сверху, либо только снизу.

2. Две веревки накладываются друг на друга и завязываются два простых узла в разные стороны (рисунок 1в, г). Если узлы завязаны в одну сторону, то получается «бабий узел» (рисунок 1е). Далее на концах завязываются контрольные узлы (рисунок 1д) [3].

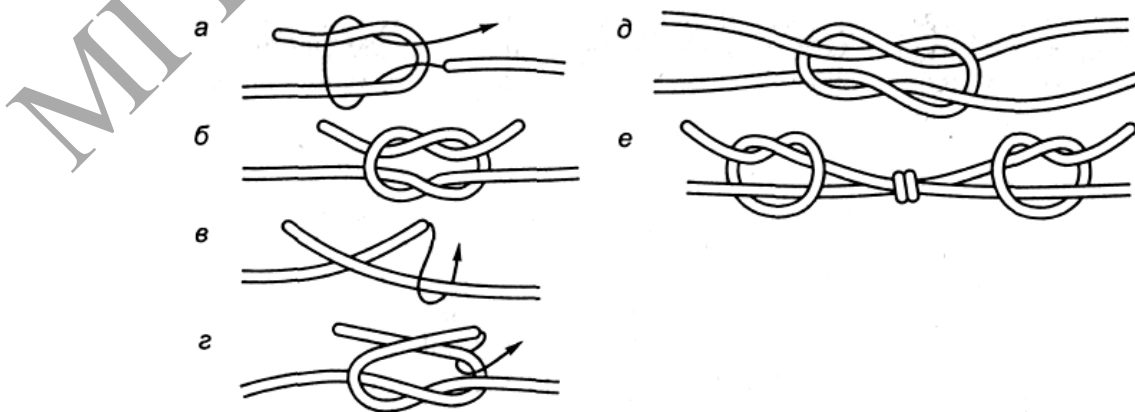


Рисунок 1. – «Прямой» узел

### «Ткацкий» узел

Берутся две веревки одинакового диаметра, накладываются друг на друга, затем вяжется контрольный узел сначала с одной стороны (рисунок 2а), потом с другой (рисунок 2б). Далее узлы стягиваются и на концах завязываются контрольные узлы (рисунок 2в) [9].

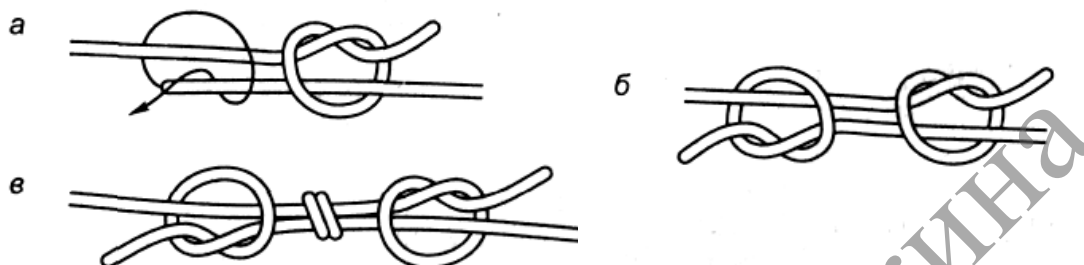


Рисунок 2. – «Ткацкий узел»

### «Встречный» узел

Берем две веревки одинакового диаметра, на конце одной вяжется простой узел (рисунок 3а), затем второй веревкой навстречу ходовому концу первой веревки полностью повторяем узел, чтобы он получился двойным и ходовые концы выходили в разные стороны (рисунок 3б). После этого узел затягивается, контрольные узлы обычно не вяжутся (рисунок 3в) [3].

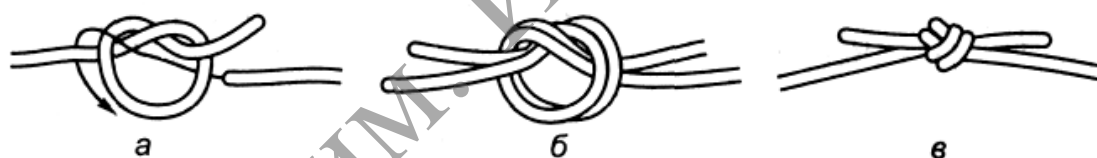


Рисунок 3. – «Встречный» узел

### Узел «грейпвайн»

Две веревки одинакового диаметра накладываются друг на друга, завязывается как бы двойной контрольный узел с одной стороны (рисунок 4а), затем то же самое с другой (рисунок 4б). Узлы стягиваются (рисунок 4в). Контрольные узлы не вяжутся. Правильный рисунок узла показан на (рисунок 4г) [9].

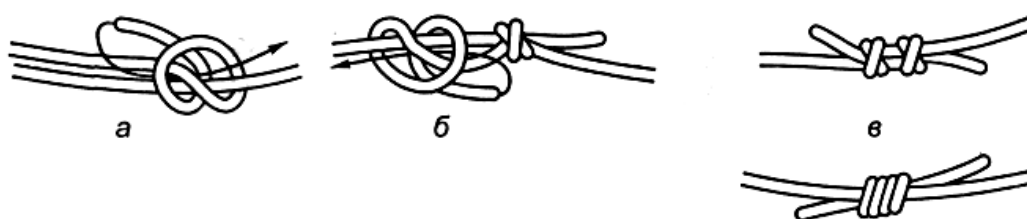


Рисунок 4. – «Грейпвайн»

*«Брамшкотовый» узел*

Берем две веревки разного диаметра, из более толстой веревки делаем петлю, а ходовым концом тонкой обкручиваем ее так, как показано на (рисунок 5а, б). Затем узел затягивается, расправляется, и на обоих концах вяжутся контрольные узлы (рисунок 5в) [9].

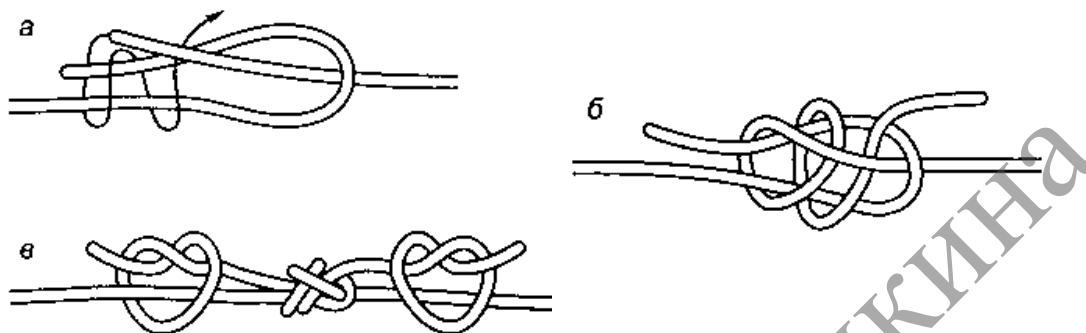


Рисунок 5. – «Брамшкотовый» узел

*«Академический» узел*

Берем две веревки разного диаметра, более толстой делаем петлю, а ходовым концом тонкой веревки обкручиваем петлю так, как показано на (рисунок 6а, б). Узел затягивается, расправляется, на обоих концах вяжутся контрольные узлы (рисунок 7в).

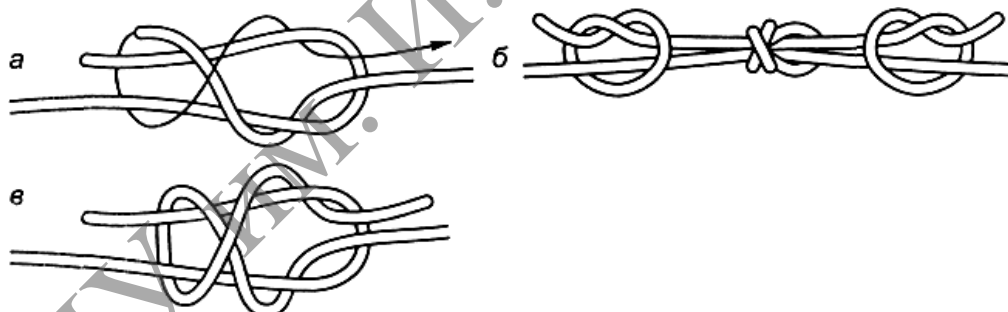


Рисунок 7. – «Академический» узел

*Узел «простой проводник»*

Вяжется одной веревкой, которая складывается вдвое и на конце ее завязывается простой узел (рисунок 8а, б), чтобы получилась петля. Ниже завязывается контрольный узел (рисунок 8в).



Рисунок 8. – «Простой проводник»

### Узел «восьмерка»

Вяжется одной веревкой. Она складывается вдвое и на конце завязывается узел, напоминающий цифру восемь (рисунок 9а, б). Узел расправляется, затягивается. Контрольный узел не вяжется (рисунок 9в).



Рисунок 9. – «Восьмерка»

### Узел «срединный австрийский проводник»

Узел вяжется на одной веревке. Вербка берется за середину, затем поворотом на  $360^\circ$  из нее складывается восьмерка (рисунок 10а), вершина которой опускается вниз и протаскивается, как показано стрелкой на (рисунок 10б), чтобы вышла петля. Для того чтобы получился правильный узел (рисунок 10в), нужно растянуть концы веревки в разные стороны. Контрольный узел не вяжется [9].

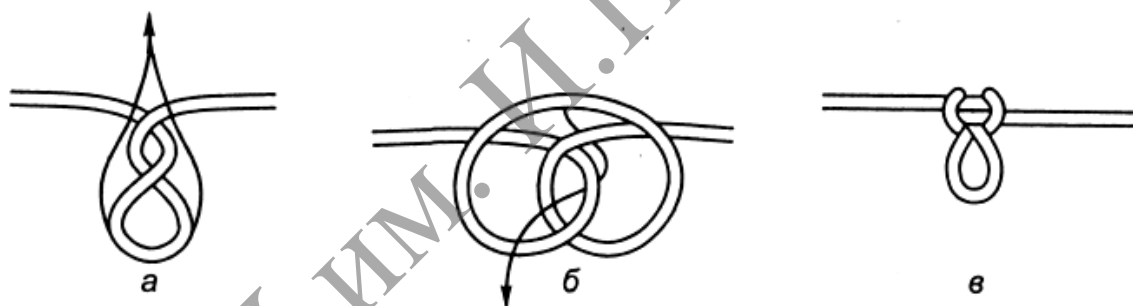


Рисунок 10. – «Срединный австрийский проводник»

### Узел «двойной проводник», или «заячьи уши»

Вяжется на одной веревке. Вербка складывается вдвое, на ней вяжется «пустышка» (рисунок 11а), затягивается (рисунок 11в) и завязывается так, чтобы она развязалась, если дернуть ее за петлю. В том случае, когда «пустышка» будет завязана наоборот, узел «двойной проводник» не получится. Затем нижняя петля проносится, как показано стрелкой на (рисунок 11б), чтобы через нее прошли две верхние петли, и стягивается за верхние петли к узлу (рисунок 11в).

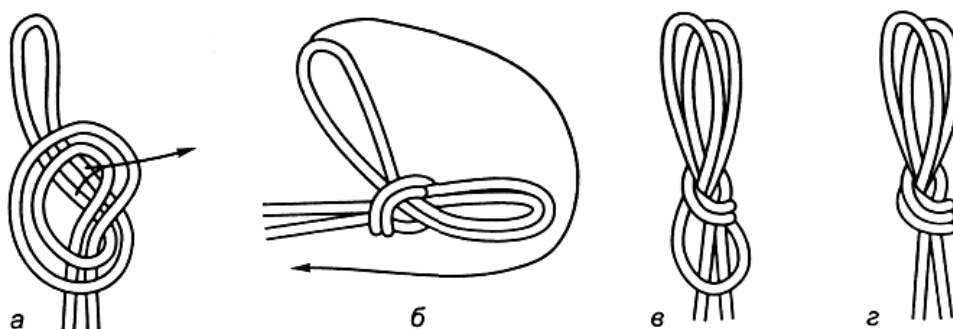


Рисунок 11. – «Двойной проводник»

Правильно завязанный узел показан на (рисунок 11г). Необходимо следить, чтобы при завязывании узла не было перехлеста веревок. «Двойной проводник» не имеет контрольных узлов [9].

#### Узел «удавка»

Узел вяжется одной веревкой вокруг опоры. Опора обносится сначала ходовым концом, который служит для прикрепления веревки, а затем ее рабочим концом, которым непосредственно пользуется турист (рисунок 12а). Далее ходовым концом веревки делается несколько оборотов вокруг рабочего конца (не менее трех) и завязывается контрольный узел (рисунок 12б). Затем узел затягивается.

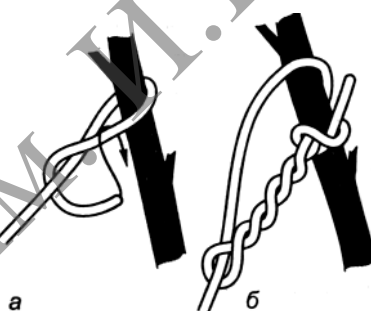


Рисунок 12. – «Удавка»

#### Узел «стремя»

Узел вяжется одним концом веревки вокруг опоры. Ходовой конец веревки обносится вокруг опоры, затем вяжется так, как показано на (рисунок 13а). После этого узел затягивается и закрепляется контрольным узлом (рисунок 13б). Если узел «стремя» используется при прикреплении к опоре, он затягивается как можно сильнее, а контрольный узел вяжется как можно ближе к опоре [3].

Узел «стремя» может применяться как точка опоры для ноги при подъеме из трещин. Он удобнее «проводника» и «восьмерки», потому что легче развязывается и его можно завязать даже одной рукой (рисунок 14а, б).

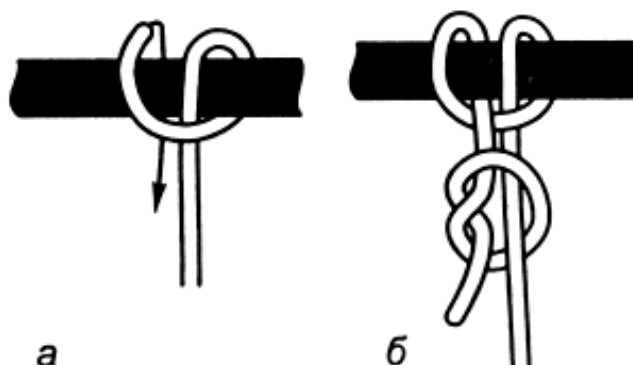


Рисунок 13. – «Стремя» для привязывания веревки к опоре

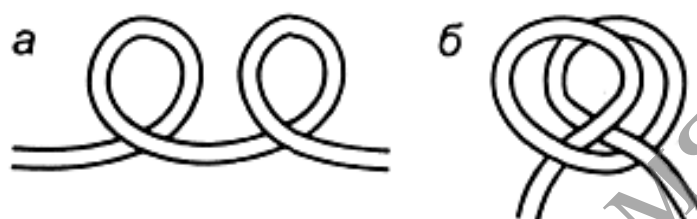


Рисунок 14. – «Стремя» как опора для ноги

#### Узел «булинь»

Вяжется одним концом веревки вокруг опоры. Отступив от края веревки нужное расстояние, делают петлю поворотом веревки на 180° по часовой стрелке, затем опора обносится ходовым концом (на рисунке показано крестиком) и конец продевается в образовавшуюся петлю (рисунок 15а). Следующее действие: ходовым концом обносится рабочая веревка и продевается в петлю с обратной стороны (рисунок 15б). Узел затягивается и завязывается контрольный узел (рисунок 15в).

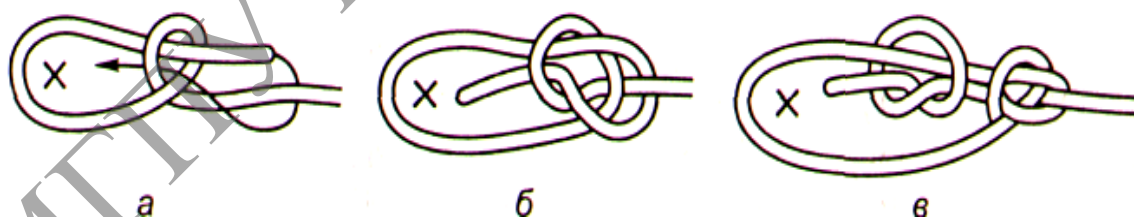


Рисунок 15. – «Булинь»

«Булинь» может быть завязан и другим способом, с помощью «пустышки». Для этого вместо петли завязывается «пустышка» так, чтобы она развязывалась при рывке за рабочий конец, а не за ходовой. Опора обносится ходовым концом (рисунок 16а). Затем он проносится в петлю «пустышки», и при натягивании рабочего конца петля «пустышки» вместе с ходовым концом проходит через узел (рисунок 16б). На получившемся узле «булинь» остается только завязать контрольный узел (рисунок 16в).

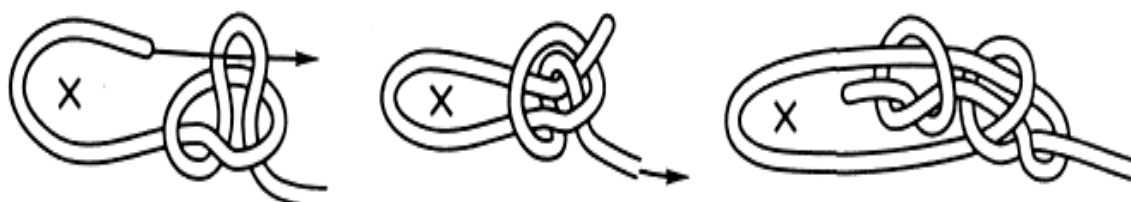


Рисунок 16. – «Булинь» с помощью «пустышки»

*«Схватывающий» узел*

Узел завязывается репшнуром (6 мм) на основной веревке (диаметром 10–12 мм). Репшнур складывается пополам, им обносится веревка (рисунок 17а, б). Затем операция повторяется (рисунок 17в, г). После этого узел затягивается, распрямляется и завязывается контрольный узел (рисунок 17д). Контрольный узел не нужен, если репшнур предварительно завязан в петлю узлом «встречный» или «грейпвайн» [9].

Иногда «схватывающий» узел завязывается одним концом репшнура. Вербка обкручивается одним концом репшнура два раза в одну сторону, затем в другую (рисунок 18а, б, в). Затем узел затягивается, распрямляется и обязательно закрепляется контрольным узлом (рисунок 18 г).

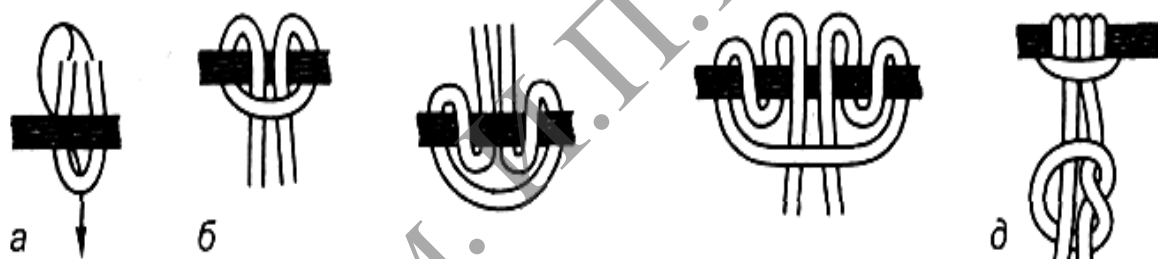


Рисунок 17. – «Схватывающий» узел



Рисунок 18. – «Схватывающий» узел одним концом

*Узел «пустышка»*

Этот узел можно использовать при завязывании узлов «булинь» и «двойной проводник», а также как самостоятельный узел (например, при затягивании верха рюкзака). Он быстро и легко развязывается, если потянуть за концы в разные стороны [9].

Способ вязки. Веревка берется за середину и завязывается простой узел (рисунок 19а), но вместо того, чтобы затянуть концы, делается затягивающаяся петля (рисунок 19б).

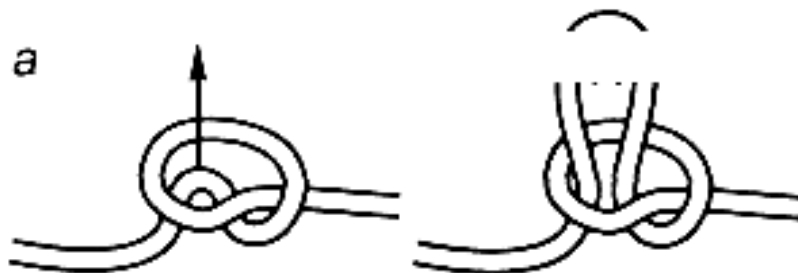


Рисунок 19. – «Пустышка»

### «Маркировочный» узел

Этот узел служит для связывания веревки после того, как она будет сбухтована (рисунок 20а, б).

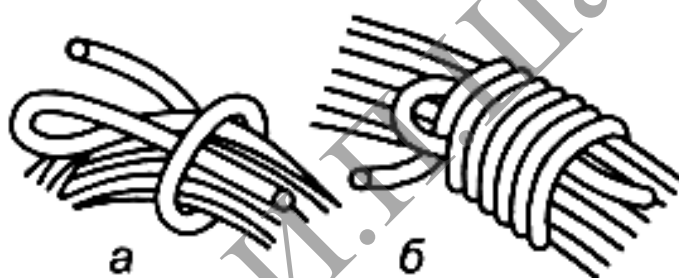


Рисунок 20. «Маркировочный» узел

### Узел «Бахмана»

Узел является разновидностью «схватывающего» и может применяться в тех же целях. За карабин узел можно вести вниз и вверх, а при резком рывке узел затягивается. Он легко развязывается после снятия нагрузки. Репшнур вщелкивается в карабин (рисунок 21а), при открытом карабине делается 3–4 оборота (рисунок 21б), затем муфта карабина закручивается, узел распрямляется и затягивается (рисунок 21в).

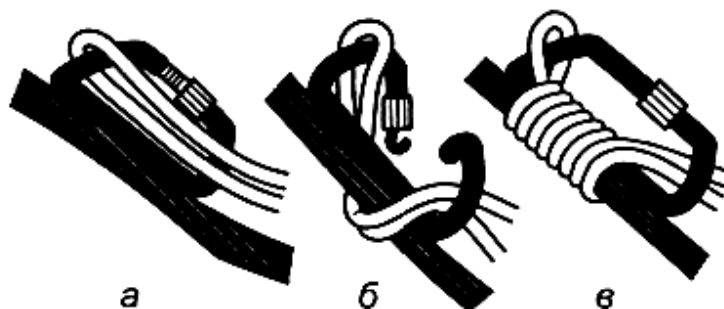


Рисунок 21. – Узел «Бахмана»



*«Карabinная удавка»*

Узел применяется для привязывания веревки к опоре. Применяется, когда веревку необходимо сдернуть после спуска, например.

На конце веревки завязывается «восьмерка», в нее вщелкивается карабин (рисунок 22а), затем веревка обносится вокруг опоры и карабин вщелкивается в рабочий (нагрузочный) конец веревки. Муфта карабина закручивается, и узел затягивается (рисунок 22б).

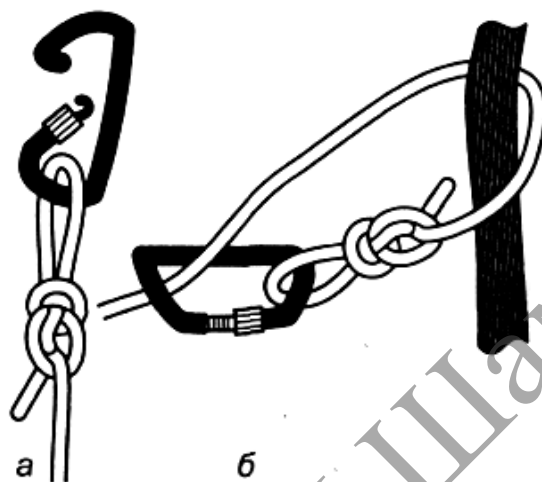


Рисунок 22. – «Карabinная удавка»

Таблица 1А. – Параметры протяженности и продолжительности степенных туристских походов

Степень сложности	Виды туристских походов	Протяженность в километрах (количество дней) туристских походов		
		2 дня	3 дня	4 дня
III	Пешеходный, лыжный	16	24	32
	Пешеходный в горах	12	18	24
	Водный	14	21	28
	Велосипедный	30	45	60
		4 дня	5 дней	6 дней
II	Пешеходный, лыжный	40	50	60
	Пешеходный в горах	28	35	42
	Водный	32	40	48
	Велосипедный	72	90	48
		6 дней	7 дней	8 дней
I	Пешеходный, лыжный	72	84	96
	Пешеходный в горах	48	56	64
	Водный	60	70	80
	Велосипедный	120	140	160

Таблица 2А. – Параметры протяженности и продолжительности спортивных туристских походов

Виды туристских походов и их характеристика	Категория сложности туристских походов					
	I	II	III	IV	V	VI
Продолжительность в днях (не менее)	6	8	10	13	16	20
Протяженность маршрута в километрах (не менее):						
Пешеходный	130	160	190	220	250	300
Лыжный	130	150	150	200	240	300
Горный	100	120	140	150	160	160
Водный	150	160	170	180	190	190
Велосипедный	300	400	500	600	700	800

Маршрутный лист № \_\_\_\_\_  
на поход категории сложности

Выдан группе туристов УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина» в составе \_\_\_\_\_ человек, совершающий с «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. по «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_ (вид туризма)  
туристский поход в районе \_\_\_\_\_ (географический район)  
по маршруту \_\_\_\_\_ (основные пункты)

Руководитель группы \_\_\_\_\_  
Зам. руководителя \_\_\_\_\_

Подпись ответственного лица организации, проводящей поход \_\_\_\_\_

Список участников похода

№ п/п	ФИО	Место учебы

План похода

Дата	Участники маршрута	км	Способы передвижения	Отметки о прохождении маршрута

Схема маршрута похода

Всего активным способом передвижения \_\_\_\_\_ км  
Общественно-полезная работа, посещение экскурсионных объектов.

Таблица – Требования к участникам и руководителям туристских походов и составу туристских групп

Сложность похода (категория)	Опыт участия и руководства туристским походом			Минимальный возраст (лет)		Минимальный состав группы (в скобках для велопоходов)	Минимальное количество средств передвижения		
	участник	руководитель		участник	руководитель		водный туризм	автомобильный	мотоциклетный
		участие	руководство						
I	–	I <*>	–	13	18	4(2)	1	1	1
II	I	II	I	14	18	4(2)	2	2	2
III	II	III	II	15	18	4(2)	2	2	3
IV	III	IV	III	16	19	4(4)	2	2	3
V	IV	V	IV	17	19	6 (4) <***>	2	2	3
VI	V	VI	V	18	20	6 (6) <***>	2	–	–
I	–	участие в степенном туристском походе в качестве заместителя руководителя, руководство 2–3-дневным туристским походом		11	18	6–15	2	–	–
II	–			10	18	6–15	2	–	–
III	–			9	18	6–15	2	–	–

<\*> К руководству спортивными туристскими походами I категории сложности допускаются туристы, не имеющие опыта участия в них, но обладающие достаточными туристскими навыками, полученными в степенных туристских походах.

<\*\*\*> В спортивных туристских походах V, VI категории сложности допускается на усмотрение маршрутно-квалификационной комиссии сокращение численности до 4 человек (не менее 2 судов), если все участники и руководитель имеют опыт участия и руководства в одном спортивном туристском походе V(VI) категории сложности. При сокращении численного состава группы до 5 человек не более одного участника может иметь опыт участия в спортивном туристском походе, на одну категорию сложности ниже заявленного маршрута спортивного туристского похода.

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ АЗИМУТА ПО МЕСТНЫМ ПРЕДМЕТАМ**

В современных лесных хозяйствах просеки прорубают в направлении север-юг, восток-запад. Кварталы, образуемые просеками, нумеруют с запада на восток, идя от севера к югу. Номера кварталов отмечают на квартальных столбах, поставленных на всех пересечениях просек. Ребро между соседними гранями с наименьшими цифрами указывает направление на север.

Кора большинства деревьев грубее на северной стороне, эластичнее, тоньше (у березы – светлее) на южной.

С северной стороны деревья, камни, деревянные, шиферные крыши раньше и обильнее покрываются лишайниками, грибами.

На деревьях хвойных пород смола более обильно накапливается с южной стороны.

Муравейники располагаются с южной стороны деревьев, пней, кустов, кроме того, южный скат муравейника пологий, а северный – крутой.

Весной травяной покров более развит на северных окраинах полей, подогреваемых солнечными лучами, в жаркий период лета – затемненных на южных.

Ягоды и фрукты раньше приобретают окраску зрелости (краснеют, желтеют) с южной стороны.

Летом почва около больших камней, строений, деревьев и кустов более сухая с южной стороны, что можно определить на ощупь.

Крона отдельно стоящего дерева с южной стороны более густая и пышная.

Снег на склонах холмов, стогах сена, на крышах быстрее тает на южной стороне.

В оврагах, лощинах, ямах снег быстрее тает с северной стороны, потому что на южные края углублений не попадают прямые лучи солнца, падающие с юга.

В марте – апреле вокруг стволов отдельно стоящих деревьев, пней и столбов в снегу образуются лунки, вытянутые в южном направлении.

Алтари и часовни православных церквей обращены на восток, а колокольни – на запад.

Опущенный край нижней перекладки креста на куполе церкви обращен к югу, приподнятый – к северу.

**ЗНАКИ МЕЖДУНАРОДНОЙ ТАБЛИЦЫ СИГНАЛОВ БЕДСТВИЯ**

<b>I</b>	Нужен врач, есть тяжело раненые.	<b>II</b>	Нужны медикаменты.
<b>X</b>	Следовать дальше не в состоянии.	<b>F</b>	Нужны пища и вода.
<b>≧</b>	Нужны оружие и боеприпасы.	<b>K</b>	Укажите направление следования.
<b>↑</b>	Следую в этом направлении.	<b>Δ</b>	Здесь возможна посадка.
<b>LL</b>	Все в порядке.	<b>N</b>	Нет.
<b>JL</b>	Не понял.	<b>Y</b>	Да
<b>□</b>	Нужен компас и карта.	<b>!</b>	Нужна сигнальная лампа.

Сигналы выкладываются на открытом, просматриваемом с воздуха месте с помощью любых подручных средств.

**ОБЩИЕ УСЛОВНЫЕ ТОПОГРАФИЧЕСКИЕ ЗНАКИ**

№	Знак	Название	№	Знак	Название
1		жилые постройки	26		горизонталь с бергштрихом
2		разрушенные постройки	27		полугоризонталь
3		юрта, чум	28		курган
4		дом лесника	29		земляной обрыв
5		пасека	30		хвойный лес
6		торфоразработки	31		лиственный лес
7		радио- и телемачты	32		смешанный лес
8		вышка легкого типа	33		редкий лес
9		водяные мельницы	34		бурелом
10		ветряные мельницы	35		вырубленный лес
11		метеостанции	36		горелый лес
12		геодезический пункт	37		родник
13		часовня	38		болото непроходимое
14		кладбище	39		шоссе с трубой
15		памятник	40		шоссе с мостом
16		колодец	41		улучшенная дорога
17		колодец с ветряным двигателем	42		лесная дорога
18		колодец с журавлем	43		тропа
19		болото проходимое	44		кустарник
20		река уже 5 м	45		сады
21		река шире 5 м	46		просека
22		камень	47		визирка
23		луг	48		зимняя дорога
24		скопление камней	49		линия электропередач
25		вход в пещеру	50		высокотравье

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Болотов, А.Н. Юному путешественнику / А.Н. Болотов. – Минск: Беларус. наука, 2000. – 89 с.
2. Вавилонский, А.Н. Техника преодоления естественных препятствий в пешеходном туризме (навесная переправа) / А.Н. Вавилонский, Г.Н. Ситкевич, С.А. Казаков. – Витебск: изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2006. – 18 с.
3. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. – М.: Академия, 2001. – 208 с.
4. Дурович, А.П. Организация туризма: учеб. пособие / под ред. А.П. Дуровича. – 4-е изд., стереотип. – Минск: Новое знание, 2008. – 639 с.
5. Емельянов, Е.Е. Экскурсоведение: учебник / В.В. Емельянов. – 3-е изд. – М.: Сов. спорт, 2004. – 215 с.
6. Журавский, А.Ю. Методические основы организации и проведения туристического слета школьников / А.Ю. Журавский // Фізична культура і здоров'я. – 2008. – №1. – С. 33–38.
7. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся / Ю.С. Константинов – М.: ФИС, 2003. – 96 с.
8. Крицкий, В.В. Организация и проведение туристских походов и экскурсий / В.В. Крицкий – Мозырь: МГПИ им. Н.К. Крупской, 2000. – 44 с.
9. Крицкий, В.В. Техника безопасности пеших и водных походов / В.В. Крицкий. – Мозырь: УО МГПУ, 2005. – 64 с.
10. Маслов, А.Г. Полевые туристские лагеря / А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, И.А. Дрогов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 169 с.: ил.
11. Назарова, В.А. Основы туристской подготовки / В.А. Назарова // Физическая культура в школе. – 2005. – № 4. – С. 58–64.
12. Некляев, С.Э. Поведение учащихся в экстремальных условиях природы / С.Э. Некляев. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 240 с.
13. Стародубцева, С.Г. Ориентирование на занятиях по туризму: метод. рекомендации / С.Г. Стародубцева. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2008. – 35 с.
14. Федоров, Ф.К. Спортивный туризм: полоса препятствий: метод. рекомендации (для студентов ФФВ, учителей физической культуры и ЗОЖ, руководителей кружков туризма) / Ф.К. Федоров. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2011. – 67 с.
15. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. – М.: Сов. спорт, 2002. – 361 с.
16. Шаповал, Г.Ф. История туризма Беларуси / Г.Ф. Шаповал. – 2-е изд. – Минск: РИВШ, 2006. – 164 с.



*Справочное издание*

ТУРПОХОД

Справочные материалы  
для студентов факультета физической культуры

Составители:

**Дойняк** Юрий Петрович  
**Будковский** Василий Николаевич

Корректор Л. В. Журавская  
Оригинал-макет Е. В. Лис

Подписано в печать 20.12.2014. Формат 60x90 1/16.  
Бумага офсетная. Ризография. Усл. печ. л. 2,56.  
Тираж 351 экз. Заказ 31.

Издатель и полиграфическое исполнение:  
учреждение образования «Мозырский государственный  
педагогический университет имени И. П. Шамякина».  
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя  
печатных изданий N 1/306 от 22 апреля 2014 г.  
Ул. Студенческая, 28, 247760, Мозырь, Гомельская обл.  
Тел. (0236) 32-46-29