**Тема: Комплектование туристической группы. Распределение обязанностей в группе.**

**Задание: Изучить материал. Сформировать туристическую группу из своих товарищей. Дать им инструкционные указания. Поход 1 категории. Вы руководитель похода.**

Комплектование группы для совершения походов по категорийным маршрутам производится по туристской квалификации в соответствии с требованиями «Правил проведения туристских походов».

Комплектование чисто спортивных групп производится самими туристами. Комплектование групп учебно-тренировочных походов производит инструкторский совет с учетом пожеланий туристов. Распределение обязанностей в группе производится с учетом туристского опыта участников, их практических навыков, заинтересованности в исполнении тех или иных поручений.

**Руководитель группы**. Возглавляет подготовку и проведение похода, организует деятельность других участников, отвечает за их безопасность и успешное прохождение маршрута.

**Заместитель руководителя** (обязателен в детско-юношеских группах и походах 6 категории сложности). Обычно это второй по опыту турист в группе. Он главный помощник руководителя во всех вопросах, а при его отсутствии (например на отдельных этапах при подготовке похода или временном разделении группы на маршруте) – руководитель группы.

**Ответственный за питание** (завхоз). Составляет меню и перечень продуктов питания, распределяет среди участников обязанности по подготовке продуктов питания, раскладывает продукты питания и снаряжение по рюкзакам, ведет учет их на маршруте.

**Ответственный за снаряжение**. Производит подбор группового и специального снаряжения, проверяет его годность, в случае необходимости организует его ремонт или изготовление.

**Санинструктор** (медик). Комплектует и хранит необходимую аптечку, следит за соблюдением туристами санитарно-гигиенических требований, осуществляет контроль за физическим состоянием туристов в походе, оказывает при необходимости первую помощь. Желательно чтобы это был профессиональный медик, хотя на практике это не всегда осуществимо. Все туристы, совершающие категорийные походы, должны знать элементарные приемы оказания первой помощи, и овладение такими навыками входит в программу обучения в туристских школах (семинарах) всех уровней. В учебных мероприятиях, туриадах и походах 6 категории сложности обязательно должны быть профессиональные медики.

**Реммастер.** Комплектует и хранит ремонтный набор в зависимости от вида туризма и конкретного снаряжения группы. В походе при необходимости осуществляет ремонт снаряжения.

**Ответственный за фото**. Подготавливает фотоаппаратуру. В походе делает снимки для отчета участков маршрута, характеризующих его прохождение – панорамные снимки, моменты технической работы, наиболее интересные участки маршрута. Все его фото принадлежности считаются общественным грузом.

При подготовке к путешествию участникам в силу разных обстоятельств приходится заниматься многими вопросами, но контролировать подготовку по каждому разделу и отвечать за нее должен всегда один человек.

На маршруте четко должны быть распределены только обязанности завхоза, медика, ремонтного мастера, фотографа. На маршруте иногда учреждается должность «летописца», обязанность которого – вести хронометраж похода и походный дневник. Чаще всего этим занимается сам руководитель. На подъездах и подходах и путях возвращения с маршрута учреждается должность казначея.

Разработка маршрута – ключевой этап всей работы по организации и подготовке похода – во многом определяет успех его проведения. Для учебных походов характер маршрута, последовательность и особенности естественных препятствий определяют эффективность учебных мероприятий, а для маршрутов спортивных походов важны еще и красота, логичность, соответствие опыту участников.

Изучение района и подготовка картографического материала позволяет приступить к разработке маршрута и определению сроков похода. Последние определяются прежде всего по метеорологическим условиям, характерным и наиболее благоприятным для данного района, а также по условиям обеспечения безопасности.

К началу работы над маршрутом необходимы предварительные тактические соображения, основанные на оценке технико-тактических характеристик участков маршрута, таких как: состояние троп, дорог и мостов; скорость течения реки; характер снежного покрова, наиболее типичный для данного района; предполагаемое для планируемых сроков похода состояние ледников (открытые, закрытые) и т.д. Для планирования маршрута по протяженности и продолжительности его прохождения, по числу и характеру естественных препятствий необходимо кроме того ясное представление о «рисунке» (схеме построения) маршрута.

Все разнообразие схем построения маршрутов можно разделить на несколько основных видов: линейные, кольцевые, линейно-кольцевые (линейно-радиальные).

Линейные и кольцевые маршруты без промежуточных населенных пунктов считаются самыми трудными и самыми спортивными, так как все снаряжение и продукты питания на весь поход группа несет от начала до конца маршрута.

Наиболее распространенными в туристской практике категорийных походов являются линейно-кольцевые маршруты – линейные маршруты с несколькими радиальными или кольцевыми выходами в сторону от основного пути. Такая схема построения маршрута позволяет значительно снизить вес рюкзака на основной (линейной) части маршрута, более рационально распределить по маршруту технически сложные участки, на начальной части маршрута провести акклиматизацию и проверку снаряжения.

В учебно-тренировочных походах (УТП) на радиальных выходах проводится основная часть учебных занятий.

В туристских экспедициях с целью детального изучения локального района маршруты часто строятся в виде нескольких кольцевых выходов из единого места – базового лагеря.

Подготовка предварительного описания маршрута и составление тактической схемы похода обеспечивают правильное решение спортивно-технических задач и задач по материально-техническому обеспечению похода. Этот раздел непосредственно предшествует составлению календарного плана похода.

Наметив на нитке маршрута места биваков и дневок, можно переходить к составлению календарного плана похода. Точное соблюдение календарного плана на маршруте зависит прежде всего от максимально предусмотрительного планирования. Выбирая точки для организации ночлегов важно заботиться не только о его безопасности и удобствах, но и о реальной достижимости при планируемых дальних переходах; для этого необходимо с достаточной точностью прогнозировать скорость движения группы в реальных условиях маршрута с учетом рельефа и ситуаций возможных изменений метеорологических условий, скоростных и технических возможностей группы.

В пешем походе в среднем туристы проходят 15-25 км. в день. Средняя скорость движения 3,0-4,5 км/час.

В лыжном походе в среднем в день туристы проходят 20-30 км. При движении по снежной целине, в оттепель, в условиях сложной ориентировки скорость падает до 12-15 км в день.

В горном путешествии время, необходимое на подъем, определяется путем суммирования предполагаемых затрат времени на движение группы по горизонтали (средняя скорость 3-4,5 км/час.) и на подъем по вертикали (скорость 0,3-0,4 км/час.). Продолжительность спуска по несложному пути рассчитывают исходя из скорости 4-6 км/час.

В водном путешествии средняя скорость туристского судна в походах 1-2 категории сложности составляет 4-5 км/час.

Планируя маршрут, надо обеспечить постепенное возрастание сложности естественных препятствий. Прохождение наиболее сложных участков рекомендуется планировать на срединную часть маршрута. К этому времени организм успевает адаптироваться к новым условиям, втянуться в ритм движения и нагрузок, т.е. обретает «пик формы». Немаловажный фактор – установление взаимопонимания и согласованности в действиях участников.

Периодичность дневок определяется рядом взаимозависимых факторов. Прежде всего их общее количество должно укладываться в пределах 20% от общей продолжительности похода. Большее число неходовых дней, не обусловленное серьезными причинами (очень сложные метеорологические условия: пурга, туман, повышенная лавиноопасность и т.п.) расценивается как снижение спортивности маршрута. Не следует забывать и того, что неоправданно большое число дневок приводит к естественному увеличению “непроизводительного” расхода продуктов питания и дополнительному увеличению веса рюкзака, а следовательно, к снижению скорости движения группы.

Календарным планом предусматриваются также запасные дни для компенсации потерь времени, связанных с меньшей, чем предусматривалось, реальной скоростью движения группы, а также на случай резкого ухудшения метеорологических условий до уровня, когда безопасность движения не может быть обеспечена. Погода – наиболее трудно прогнозируемый фактор, и обоснованно рекомендовать дополнительные дни достаточно сложно. По опыту обычно принято резервировать в зависимости от сложности маршрутов от 1 до 4 дней.

Кроме основного маршрута разрабатывается запасной маршрут. Резко изменившаяся обстановка, ухудшение погоды, утрата части продовольствия и снаряжения, травмирование участников ставят группу перед необходимостью изменить или сократить маршрут в сторону уменьшения его сложности. Желательно запасной маршрут разработать в нескольких вариантах: например – упрощенное прохождение сложного участка, прекращение путешествия и выход в ближайший населенный пункт по самому простому пути.

Определив число ходовых дней, число дневок и количество запасных дней, группа тем самым определяет и срок окончания маршрута. Остается наметить контрольные сроки: выход на маршрут, прохождение промежуточных пунктов (если таковые имеются) и завершение похода. Этим завершается подготовка всех необходимых материалов для оформления заявочных документов.

Руководитель группы, готовящейся к походу 1 и выше категории сложности, заполняет два экземпляра заявочной книжки и маршрутную книжку (или только маршрутную книжку в двух экземплярах) установленных образцов, куда заносятся следующие сведения: список группы с указанием адреса каждого участника и его туристского опыта, подробный календарный план похода, запасные варианты маршрута, схема маршрута с указанием мест ночевок, технически сложные участки маршрута и способы их преодоления, перечень бивачного и специального снаряжения, состав медицинской аптечки, весовые характеристики груза, взятого на маршрут, контрольные пункты и сроки подачи телеграмм с начального и конечного пунктов маршрута. Заявочная и маршрутные книжки представляются на рассмотрение маршрутно-квалификационной комиссии (МКК) соответствующей туристской организации (туристского клуба, федерации туризма, станцию юного туриста и т.д.).

МКК проверяет разработку маршрута и график движения по основному и запасному вариантам, знание руководителем и участниками маршрута и характера естественных препятствий, правильности мер, намеченных группой по обеспечению безопасности. МКК может назначить группе контрольные проверки в полевых условиях. Такой проверкой может быть обязательное участие в соревнованиях по соответствующему виду туризма, что практикуется например Московской городской станцией юного туриста.

Работоспособность участников спортивного похода и успешное безаварийное прохождение маршрута в значительной степени зависит от физической и специальной (технической) подготовки. Основная специфика спортивного туризма в отличие от других видов спорта состоит в том, что физическая нагрузка оказывает значительное воздействие на организм в течении достаточно длительного времени, поэтому туристам очень важно развитие выносливости. Кроме того, для преодоления естественных препятствий необходимы самые различные двигательные качества – сила, ловкость, быстрота. Развитию всех этих физических качеств хорошо способствует круглогодичное занятие различными видами спорта: бег, лыжи, плавание, различные спортивные игры.

Специальная подготовка предполагает обучение разнообразным техническим приемам, применяемым при преодолении естественных препятствий. Большую роль в совершенствовании техники движения и страховки играет участие туристов в соревнованиях по технике туризма.

В период подготовки к походу необходимы совместные тренировки участников. Они сплачивают коллектив, вырабатывают чувство схоженности между членами группы. Конкретный план таких тренировок зависит от вида туризма, категории сложности похода, характера естественных препятствий на маршруте.

В учебных мероприятиях общефизическая и специальная подготовка входит в программу обучения.

Для проверки физической подготовленности к походам 1-3 категории сложности рекомендуется пользоваться следующими контрольными нормативами (таблица 2.1.)

Таблица 2.1.

Контрольные нормативы для проверки физической подготовленности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Норматив | Результаты |  |
| удов-но | хорошо | отлично |  |
| Бег на 100 м. |  |  |  |  |
| мужчины | 14,8 с. | 14,6 с. | 14,0 с. |  |
| женщины | 17,5 с. | 17,0 с. | 16,0 с. |  |
| Приседание на одной ноге | 10 раз | 15 раз | 20 раз |  |
| мужчины |  |  |  |  |
| женщины | 5 раз | 10 раз | 15 раз |  |
| Подтягивание на перекладине (для мужчин) | 8 раз | 9 раз | 10 раз |  |
| Отжимание из упора лежа (для женщин) | 4 раза | 6 раз | 8 раз |  |
| Кросс |  |  |  |  |
| мужчины 3 км. | 13 мин. | 12,5 мин. | 12 мин. |  |
| женщины 1 км. | 5,5 мин. | 4,5 мин. | 4 мин. |  |
| Лыжи |  |  |  |  |
| мужчины 10 км. | 70 мин. | 65 мин. | 60 мин. |  |
| женщины 5 км. | 26 мин. | 25 мин. | 25 мин. |  |