**Конспект занятия**

**д\о «ПЛАМЯ»**

**(2 год обучения)**

**11.10.2021г.**

Тема№18 . Способы преодоления препятствий во время маршрута.

1. Ознакомиться с текстом
2. Посмотреть видео по ссылке [watch?v=\_tXwR8X4W5k](https://www.youtube.com/watch?v=_tXwR8X4W5k)

Тактика — совокупность средств и приемов для достижения намеченной цели. Основная цель в туристском походе — прохождение маршрута с наименьшими затратами сил и с максимальной безопасностью. Вокруг этих двух определяющих основной цели в зависимости от ситуации возникнут и другие цели и задачи, но на выбор тактики они не оказывают решающего воздействия.

Выбор тактики определяется физической и технической подготовкой туристов. Невозможно тактически верно построить маршрут, не учитывая реальной физической, технической и морально-волевой подготовки членов группы. Выбор тактики проведения похода производится в период изучения района похода и разработки его маршрута. При этом планируется прохождение маршрута с преодолением известных естественных препятствий, исходя из опыта и возможностей группы. Во время разработки маршрута следует учитывать рациональные тактические приемы. Для этого необходимо хорошо знать сложные участки маршрута и представлять себе, какими способами и средствами они будут преодолеваться (т.е. сначала туристы «проходят» маршрут мысленно). Таким образом, составляется план-график похода, на котором отражаются участки маршрута, их характеристики, способы преодоления и примерное время прохождения.

При разработке тактики похода туристы исполь

И чем больше этих сведений, тем четче можно спланировать прохождение маршрута. Во время похода тактика движения группы может претерпеть изменения в соответствии с уточненными данными о характере естественных препятствий, физическом состоянии участников, с погодными условиями.

По своему построению туристские маршруты делятся на линейные и кольцевые (рис. 33). В первом случае начальная и конечная точки маршрута не совпадают, во втором случае — совпадают. Второй вариант удобен тем, что легче приобрести обратные билеты, участники могут оставить в начальной точке ненужные в походе вещи. В конечном итоге выбор типа маршрута определяется целями и задачами похода.

Не отклоняясь от основного маршрута, группа может сделать радиальный выход в какую-либо точку для выполнения краеведческого задания, осмотра достопримечательности и т.д. Затем группа возвращается на маршрут и продолжает движение к конечной точке.

В целях обеспечения безопасности участников группы при разработке маршрута предусматриваются запасные варианты на случай ухода группы с основного маршрута при возникновении какой-либо экстремальной ситуации (болезнь участника, невозможность прохождения перевала или организации переправы и т.д.). Такие варианты надо предусматривать и на не очень сложных маршрутах.

Одним из элементов маршрута, а также фактором обеспечения безопасности является организация дневок — дней отдыха на маршруте для восстановления сил, разведки неизвестных участков, выполнения краеведческих заданий. Дневка также служит запасом времени на случай, если по какой-либо причине группа выбилась из графика. Тогда время, запланированное на дневку, используется для ликвидации отставания. В этих же целях планируются резервные дни (как правило, на малоизученных маршрутах или в предположении ухудшения погоды, например в межсезонье).

Еще один из тактических приемов — заброска продуктов на маршрут с целью уменьшения выходного веса рюкзака. Возможна также на сложном участке переноска груза «челноком». Такой вариант используется в случае невозможности преодоления препятствия с полной выкладкой или в случае болезни и травм участников. При этом группа останавливается, и груз переносится по частям. Так, в частности, поступают туристы-водники, поднимая плавсредства в верховья горных рек.

Порядок движения группы на маршруте. Правильная организация движения группы обеспечивает ритмичность работы организма, дозировку физических нагрузок, четкость в действиях группы, что в общем положительно сказывается на безопасности прохождения маршрута. Порядок движения группы определяется рельефом местности, наличием и характером сложных участков, наличием ослабленных участников.

Как правило, первым идет направляющий — командир или проводник (штурман) группы. В конце колонны — замыкающий. За направляющим обычно ставят самых слабых участников — это девочки или кто-то из ослабевших (заболевших) ребят. Детям следует четко объяснить функции направляющего и замыкающего в колонне. Направляющий может идти в своем темпе, немного впереди, и нет нужды постоянно его догонять всей колонной. Он изредка останавливается, чтобы сориентироваться, или уходит немного вперед для разведки, т.е. идет в рваном темпе. Колонна же должна идти в ровном темпе, равняясь на слабейшего.

Ответственна роль замыкающего. Эту роль поручают имеющему хотя бы небольшой опыт члену группы или, если таковых в группе еще нет, самому ответственному из мальчиков. Его задача — следить, чтобы группа не растягивалась, чтобы никто не отстал, оказывать помощь отстающим.

Есть четкое правило — за замыкающим не должно быть членов группы. Если кому-то необходимо остановиться, замыкающий определяет — останавливать всю группу или остановиться вдвоем. Об этом он должен сообщить руководителю группы. И только тот принимает решение.

А где во время движения находятся руководитель и его заместитель? Они свое место определяют в зависимости от ситуации. При сложных условиях ориентирования один из них идет в голове колонны с направляющим; они впереди при преодолении естественных препятствий, в середине колонны, при нормальном движении группы. Можно некоторое время пойти с замыкающим, так как он зачастую ворчит, обижается, что идет последним. Кстати, идя в конце колонны, руководитель хорошо видит всех детей.

Желательно исключить лишние разговоры на маршруте. Разговорами дети незаметно для себя сбивают дыхание, быстрее устают. При разговорах ослабевает внимание. Ребенок может оступиться, не заметить ветку на уровне лица. Это неизбежно приводит к травмам.

Туристский строй. Самое удобное движение группы — колонной по одному. Однако если группа идет по проселочной дороге, то можно допустить движение свободным строем. Но при этом у руководителя появляется дополнительная забота — не допустить ходьбу наперегонки или, напротив, предотвратить растягивание группы, наступающее вследствие разговоров, затеянных участииками между собой. При ходьбе по тропам в лесу, в горах следует идти только колонной, сохраняя заданный руководителем группы интервал.

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Перед разветвлением троп, дорог, изменением направления движения, возникающими препятствиями (реки, болота, овраги и т.д.) направляющий останавливает группу и организует по согласованию с руководителем разведку. Для уточнения местоположения, направления движения руководитель может выслать в нескольких направлениях группы по 2 — 3 человека, предварительно проинструктировав их, определив время разведки и возвращения назад — контрольное время. Перед препятствием участники внимательно изучают возможность его преодоления и уточняют тактику действий. При этом следует посмотреть, есть ли необходимость преодолевать это препятствие или можно его обойти по более легкому и безопасному пути.

При движении возможны перестроения колонны, вызванные сложными участками: спусками, подъемами, осыпями и т.д. Такое решение принимает руководитель группы, и участники обязаны точно выполнять его указания. Одно из простейших перестроений — колонна, в которой перед каждой девочкой идет мальчик для оказания ей необходимой помощи.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Четкость действий группы в течение дневного перехода закладывается заранее: первый раз — при разработке плана-графика движения еще дома, второй раз — вечером, накануне следующего дня. После разбора итогов прошедшего дня руководитель, командир и проводник уточняют следующий участок маршрута и тактику его прохождения. При этом могут быть внесены коррективы с учетом погодных условий, физического состояния членов группы. Уточненная тактика доводится до всех членов группы, ибо, только представляя себе задачу, участники похода действуют осмысленно, а не покорно отмеряют километры пути. Здесь, как нигде, уместно крылатое изречение А. Суворова «Каждый солдат должен знать свой маневр!».

Техника туризма — это правила и приемы движения и преодоления естественных препятствий, встречающихся на маршруте. Основное правило при построении маршрута и движении по нему — если есть возможность, то препятствие лучше обойти.

Естественные препятствия можно классифицировать по:

формам рельефа (равнина, горы, овраги);

типу растительности (слабая, густая, проходимая, труднопроходимая, высокотравье, стланик);

виду покрытия (грунтовая, каменистая тропа или дорога, травянистое покрытие, кочкарник);

гидросети (ручьи, реки, болота).

При движении по лесу нужно использовать попутные проселочные дороги, просеки, тропы, поляны. По тропе, даже слабозаметной, идти гораздо легче, чем напрямую — по азимуту. К тому же тропа, как правило, огибает препятствия или пересекает их в удобном месте.

При движении через густой подлесок следует придерживать ветки, чтобы они не стегали лицо идущего сзади. С этой же целью члены группы должны идти с интервалом в 3 —5 м, что позволяет не терять из виду впереди идущего. Идущие впереди должны предупреждать голосом об опасных местах: ямах, торчащих корнях деревьев, лежащих поперек тропы бревнах, скользких местах.

Не следует наступать, если это возможно, на поваленные деревья. Во-первых, можно поскользнуться, а во-вторых, наступая на дерево, а потом, опускаясь на землю, мы совершаем ненужную работу, бесполезно расходуем свою энергию. Поваленные деревья лучше обойти или перешагнуть, при этом группа не останавливается и, главное, не теряет темп. Еще аккуратнее надо идти через лесную чащу, если есть необходимость движения по азимуту.

Заросшие глубокие овраги, распадки, нередко заваленные буреломом, камнями, с протекающими по дну ручьями надо преодолевать, выбирая наиболее пологие склоны.

Довольно трудно передвигаться в тундровой зоне и среднегорье, где произрастает стланик — заросли стелющегося по земле кустарника с жесткими ветками и сильной корневой системой. Он бывает довольно низким, а иногда достигает высоты выше человеческого роста (например, рододендрон). При входе в такие заросли следует заранее наметить направление движения и придерживаться его. Одежда при этом должна закрывать все части тела, брюки лучше заправить под носки (можно приготовить для этого специальные «фонарики», предохраняющие ноги и брюки). Таким же образом надо действовать при движении по карликовой растительности.

Движение в тайге имеет свои особенности. Здесь гораздо меньше, чем в лесу, троп и тем более дорог; гораздо больше завалов, бурелома. Это осложняет и замедляет движение. К тому же осложняется и ориентирование на маршруте. При движении надо стараться выбирать более свободные места, обходя завалы. Если такой возможности нет, то преодолевать их надо осторожно, помогая друг другу.

На маршруте возможны и другие естественные препятствия — болота. Преодоление их требует значительных физических и психологических усилий.

Болота подразделяются на низинные, верховые и «висячие». Низинные болота образуются в поймах рек, при зарастании водоемов и питаются в основном грунтовыми водами. Верховые (моховые) болота чаще встречаются на водоразделах и питаются за счет атмосферных осадков. «Висячие» болота чаще встречаются в горах, на склонах. Они образованы выходом ключей и атмосферными осадками.

По проходимости болота классифицируются на проходимые, труднопроходимые и непроходимые. Проходимые болота покрыты густой травой вперемежку с осокой. Труднопроходимые болота покрыты мхом, среди которого видна вода, растет трава пушица, густой кустарник ивы, ольхи, березы. Продвигаются по такому болоту по одному по мшистым полоскам и грядам, поросшим невысоким кустарником.

Непроходимые болота представляют большую опасность. Они покрыты камышом или плавающим травяным покровом. Такое болото лучше обойти, даже потеряв на это какое-то время. Если уж приходится его преодолевать, то обязательно с тщательной разведкой. Два туриста, без рюкзаков, производят разведку. При движении обязательно каждый участник должен иметь шест, удерживаемый в горизонтальном положении. Идти при этом надо строго по следам разведчиков, ногу ставить плавно, без рывков. Путь безопаснее прокладывать по кочкам, около встречающихся кустарников и стволов деревьев. Нельзя прыгать с одной кочки на другую (плохую службу здесь играет этап туристских соревнований «Кочки», где участники действительно прыгают по ним).

Опаснее всего топь — зарастающий водоем, поверхность которого покрыта ярко-зеленой травой. Она практически непроходима. Ее следует обойти.

Для страховки при движении по болоту туристы должны постоянно держать наготове шест в горизонтальном положении, ослабить лямки рюкзаков. Провалившемуся в трясину необходимо быстро подтянуть шест к себе и лечь на него грудью. Если турист сам не в состоянии подняться, то ему не следует производить лишних движений, чтобы еще больше не порвать сплавнину. Нельзя при этом допускать резких и судорожных движений и терять самообладание. Помощь провалившемуся должны оказывать быстро, без суеты и очень осторожно. Вначале необходимо загатить место около него шестами и ветками. Затем осторожно приблизиться к пострадавшему, помочь снять рюкзак и выбраться.

Мочажины (ямы глубиной 50 см и более) удобнее проходить по жердям, которые последовательно укладываются в направлении движения. По мере их освобождения замыкающим они передаются вперед. Идти по скользкой гати следует осторожно, опираясь по возможности на шест.

Если разведка установила, что под слоем воды твердый грунт, то можно двигаться вперед след в след за ведущим. Движение в любом случае должно осуществляться плавно, самостраховка шестом обязательна.

При движении по болоту нужно постоянно следить за направлением движения, отмечать вешками свой путь. Эта маркировка может пригодиться для возвращения, если в дальнейшем продвижение по болоту окажется невозможным.

Проходить болото нужно в обуви и одежде. Брюки должны быть заправлены, чтобы не цеплялись и не мешали при ходьбе. Содержимое рюкзака должно быть по возможности защищено от влаги.

Надо помнить, что в межсезонье и зимой болота замерзают неравномерно. При прохождении их в это время года надо также быть очень внимательным и осторожным.

Даже на казалось бы несложных маршрутах по равнинной местности приходится преодолевать различные естественные препятствия: крутые склоны оврагов и берегов рек, реки, болота и т.д. При прохождении этих участков неизбежны падения участников, следствием чего нередко бывают довольно серьезные травмы. Для обеспечения безопасности прохождения этих участков необходимо предусмотреть меры по предупреждению падения участников.

Страховка — это совокупность действий, приемов и правил, обеспечивающих предупреждение или задержание участника при срыве на сложном участке.

Простейшим видом страховки является самостраховка, когда обеспечение безопасности прохождения осуществляет сам участник. Простейшим приемом самостраховки является использование при движении по склонам альпенштока. Он представляет собой крепкую палку длиной в рост туриста с заостренным концом — штычком (для надежности шты-чок делают металлическим).

Групповая страховка предусматривает обеспечение безопасности участника при участии членов группы. Совокупностью первого и второго видов страховки является комбинированная страховка.

Самостраховка при работе в опасной зоне (на краю обрыва) (рис. 34) осуществляется пристегиванием участника, на котором надета страховочная система, через карабин к опорной петле, выполненной из конца основной веревки диаметром от 10 мм, завязанной вокруг опоры (дерева, камня).

При подъеме и спуске по склону используются вертикальные перила (основные веревки). По необходимости они могут закрепляться без натяжения или натягиваться жестко. Самостраховка осуществляется с помощью страховочной системы с использованием схватывающего узла (рис. 35). При траверсе склона перила могут быть как горизонтальные, так и наклонные. В первом случае участник крепится к перилам с помощью карабина (рис. 36), во втором — с помощью схватывающего узла, чтобы при падении не скользить вдоль наклонных перил.

При переправах самостраховка осуществляется креплением участника к горизонтальным перилам посредством страховочной системы и страховочного «уса» с карабином.

Групповая страховка может быть двух видов — нижняя и верхняя.

При подъеме первого члена группы по крутому склону используется нижняя страховка, при этом страховочная веревка подходит к участнику снизу (рис. 37). Для уменьшения расстояния падения участника при срыве веревку продергивают через промежуточные пункты страховки (петли, крючья, закладки и др.), через карабины. Эти пункты страховки выбирают таким образом, чтобы в случае срыва участник не оказался в положении маятника.

При верхней страховке веревка подходит к участнику сверху, а точка страховки находится не ниже груди страхуемого участника. При этом страхующий может находиться внизу, но страхующая веревка проходит через карабин верхней точки страховки.

На подъемах, спусках, траверсах и переправах через овраги страховочная веревка крепится карабином к грудному перекрестью сблокированной страховочной системы страхуемого участника. Крепление страховочной веревки к «усу» самостраховки является ошибкой. Страхующий участник должен работать в рукавицах и находиться на самостраховке, кроме тех случаев, когда страховка осуществляется из безопасной зоны, находящейся ниже опасного участка. Страховочная веревка должна выдаваться через точку страховки таким образом, чтобы угол между ее ветвями в точке страховки был не более 90°.

Страхующий участник должен обеспечивать постоянное удержание страховочной веревки. При страховке через карабин или тормозное устройство (опору) руки страхующего должны располагаться не ближе 20 см от карабина или устройства. Свободный конец страховочной веревки должен быть закреплен на опоре или участнике, находящемся на самостраховке или в безопасной зоне, расположенной ниже опасного участка.

Неправильной является страховка, при которой веревка выдается с чрезмерным провисом. Это провис ниже колена страхуемого участника на подъеме и спуске; провис, допускающий касание веревкой воды на переправе, а также провис, исключающий возможность удержания участника, потерявшего равновесие на бревне.

Сопровождение осуществляется при навесной переправе и переправах с перильной страховкой и служит для экстренного вытягивания потерявшего способность самостоятельного передвижения участникам берег (рис. 38). Для сопровождения могут использоваться основная и вспомогательная веревки.

Для организации сопровождения на сопровождающей веревке завязывается узел, образующий петлю. Этот узел с помощью карабина встегивается в страховочную систему (в грудное перекрестье либо в карабин страховочного «уса») участника.

При движении участника по переправе сопровождающая веревка должна удерживаться (выдаваться или выбираться) участником, находящимся на берегу (он должен работать в рукавицах). Свободные концы сопровождающей веревки закрепляются на опорах или на участниках, находящихся на самостраховке. Сопровождающая веревка не должна касаться поверхности воды.

Нельзя чрезмерно быстро выбирать сопровождающую веревку, это создает угрозу одергивания участника с переправы или его травмирование.

При организации страховки важно выбрать подходящее место. Оно должно быть просторным для свободы передвижения страхующих, иметь опоры для крепления перил (крепкие деревья, камни). С места организации страховки желательно иметь обзор всего преодолеваемого препятствия. Место организации страховки надо подготовить: убрать мелкие камни, торчащие мелкие пеньки, обломать нижние ветки деревьев. При необходимости на опору вяжется петля самостраховки.

Движение в горах. Горы занимают значительную часть территории России и привлекают своей красотой не только горных туристов и альпинистов, но и туристов-пешеходов, освоивших основные приемы преодоления препятствий на равнинных маршрутах.

Совокупность неровностей поверхности земной коры, разнообразных по форме и размерам, называется рельефом. Рельеф горных районов весьма разнообразен, так как является результатом различных по природе геоморфологических процессов: тектонических, вулканических, эрозийных (разрушения в результате воздействия внешних природных факторов).

В горном рельефе различают следующие общие формы (рис. 39).

Горы — высоко поднятые обширные участки земной поверхности с множественным расчленением и резким колебанием высот, образовавшиеся в результате тектонических процессов.

Предгорья — пониженные периферические части горных систем и хребтов, имеющие холмистый и горный характер.

Вершина — высшая часть массива, горы или возвышенного участка гребня хребта.

Хребет — линейно-вытянутая серия горных вершин, соединенных понижениями (перемычками, седловинами), ограниченная склонами, наклоненными в противоположные стороны от линии гребня. Хребты обычно расчленены долинами.

Гребень — линия, являющаяся местом соединения противоположных склонов горы, хребта. Различают гребки острые, округлые, зазубренные, пилообразные.

Седловина — понижение гребня между двумя вершинами. Часто такое понижение используется как наиболее удобный путь для преодоления хребта, перехода из одной долины в другую и именуется перевалом.

Склон — боковая широкая часть горы.

Долина — вытянутое понижение между хребтами. Долины (результат разрушительной деятельности ледников и рек — эрозии) по расположению делятся на продольные, идущие параллельно хребтам, и поперечные, пересекающие оси последних. По внешнему облику различают долины широкие, с плоским дном — пойменные. Чаще встречаются V-образные долины с крутыми склонами и узким дном. Склоны большой крутизны называют ущельями. Самые узкие из этих форм — крутостенные с узким дном, на ширину водного потока, — каньоны, или теснины.

Осыпь — скопление обломков горных пород, образующихся в результате разрушения гор. Различают крупные, мелкие и средние осыпи. По возрасту они могут быть свежие и старые. Первые отличаются подвижностью камней и представляют повышенную опасность при движении по ним.

На некрутых спусках ногу ставят, почти не сгибая, сначала на каблук, затем на всю стопу. Корпус при этом немного откидывают назад. На крутых склонах идут на полусогнутых ногах, короткими шагами, ставя ногу на всю стопу. На очень крутых склонах приходится ставить стопу поперек склона, делая упор на рант ботинка.

Затраты энергии при движении по склонам более значительны, чем при движении по равнине. К этому прибавляются нервное напряжение, недостаток кислорода в воздухе. Поэтому темп движения в горах ниже, привалы надо организовывать чаще, ориентируясь на состояние слабейших членов группы. На крутых склонах делают частые и короткие остановки (1 — 2 мин) для отдыха и восстановления ритма дыхания. При этом не надо садиться, отдыхают стоя, повернувшись спиной к склону, опираясь на альпеншток.

При движении по травянистым склонам возникают опасности, прежде всего связанные со слабым сцеплением подошвы с опорой, покрытой травой (особенно если она мокрая). При подъеме по травянистому склону ногу ставят всей стопой, чтобы усилить сцепление подошвы с травой. С увеличением крутизны склона носки ног все более разворачивают (подъем «елочкой»). При спуске ногу ставят всей стопой, ноги слегка согнуты. При подъемах и спусках надо стараться использовать каждый прочно лежащий камень, выбоину, кочку как ступеньку, ставя на них ногу горизонтально.

При траверсировании склона (движении поперек него) стопу внутренней к склону ноги ставят всей стопой поперек склона и слегка вверх по нему, стопу внешней ноги — всей подошвой, разворачивая носок вниз по склону тем сильнее, чем круче склон. При перемене направления траверсирования («серпантин») надо сделать шаг вперед внешней ногой, поставив ее несколько вверх по склону, затем развернуть внутреннюю ногу под углом к первой несколько вверх по склону так, чтобы стопы оказались в положении «елочка», как при подъеме. Затем надо поставить стопы, как при пересечении склона, и двигаться в обратном направлении.

Подниматься вверх по склону группой надо след в след, с интервалом примерно 1,5 м. На склонах крутизной 25 — 30° поднимаются и спускаются короткими зигзагами, «серпантином», располагаясь как можно ближе друг к другу. При этом руководитель должен следить, чтобы идущие впереди не оказались на очередном отрезке «серпантина» над идущими сзади (при спуске — наоборот) во избежание сброса камней верхними идущими (рис. 40). Направляющему надо выбирать путь по выбоинам, звериным тропкам, расположенным одна над другой.

При движении необходима самостраховка альпенштоком или ледорубом. Ближней к склону рукой древко альпенштока охватывается сверху в 20 — 25 см от штычка, другой рукой — у верхнего конца, охватывая древко ладонью вверх. Штычок альпенштока при этом направлен в сторону склона выше точек опоры ногами (рис. 41). Если турист поскользнулся или споткнулся, то он должен, слегка сгруппировавшись, упереться штычком в склон, создав себе дополнительную, третью точку опоры. При падении необходимо быстро, не выпуская альпеншток из рук, опустить руки ниже по древку (но не сводить их вместе) и сильно упереться штычком в землю, чтобы задержать скольжение вниз (рис. 42). Если произошло падение на бок, спину, надо постараться перевернуться на живот, ноги при этом надо раздвинуть, предотвращая вращение тела и дополнительно тормозя носками ботинок.

Возможен вариант с наведением веревочных перил. В этом случае первый переправляющийся страхуется двумя веревками: основной и вспомогательной (рис. 48). Страхующий основной веревкой находится выше по течению реки. В случае падения переходящего реку страхующий ниже по течению вспомогательной веревкой подтягивает его к берегу. После переправы первый участник закрепляет веревку на берегу, и все переправляются на другой берег, пристегиваясь карабином к наведенным перилам (рис. 49). Для надежности можно организовать сопровождение участников вспомогательной веревкой «челноком» на случай падения и невозможности самостоятельного движения.

Если водная преграда не слишком широка, можно попытаться положить через нее бревно или повалить растущее на берегу дерево поперек реки. После этого первый участник, как и при переправе вброд, на страховке переходит (переползает) на другой берег и закрепляет там перила (рис. 50).

Домашнее задание:

1 . перечислите способы преодоления препятствий

1. Напишите названия узлов
2. Ответы присылайте мне на Ватсап по номеру 89525720491