

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования «Станция туризма и экскурсий «Конжак»
ГО Карпинск Свердловская область

Рассмотрена на заседании
методического совета
от «13» июня 2023г.
Протокол № 10

Методическая разработка
«Горный туризм».

Составил:

Бобылева И.О.
педагог дополнительного образования
первая квалификационная категория

Данная разработка предназначена для педагогов, занимающихся начальным этапом подготовки обучающихся на занятиях.

Дана информация по закреплению темы: «Горный туризм»

Цель: познакомить обучающихся с горным видом туризма, отличиями его от других видов, особенностями снаряжения и быта.

Возраст участников: 12-15 лет.

Перечень используемого оборудования: ноутбук, мультимедийный проектор, экран, ручки, бумага.



Горный туризм — вид туризма, заключающийся в передвижении группы людей с помощью мускульной силы по определённому маршруту, проложенному в горной местности в условиях высокогорья.

Горный туризм — разновидность спортивного. Сюда включаются разнообразные виды физической активности, такие как восхождения на вершины, сплав по рекам, а также изучение флоры, фауны и горных пород. Но говоря спортивным языком, это прохождение маршрутов, расположенных выше 3 км над уровне моря и пролегающих в горных массивах.

Чем горный туризм отличается от альпинизма

Прежде всего, самой целью. Альпинизм это покорение вершин. И чем больше успешных восхождений, тем выше шанс получить очередной спортивный разряд. А горный туризм главной задачей ставит прохождение маршрутов различного уровня сложности. И здесь для получения разряда требуется выполнить определенное количество походов.

Кроме этого, разница двух указанных дисциплин сложилась исторически. В период СССР туристам нельзя было подниматься на вершины. Это была прерогатива спортивного альпинизма. Допускалось делать перевалы на так называемых «обзорных точках». Таковых в итоге появилось множество, самый известный из которых — перевал Горбунова (7,35 км, уровень сложности маршрута — 3). На нем на высоте 7450 м над уровнем моря расположена обзорная точка Пик Коммунизма. К слову, понятие горный туризм существует только в России. В Европе эта дисциплина носит название экспедиционного альпинизма.

Отличия горного туризма от классического

Прежде всего, это высота пролегания маршрута. Как уже говорилось, горный туризм подразумевает подъем не менее, чем на 3 км над морем. Во-вторых, это порядок определения сложности маршрута. В горном туризме на категорию сложности влияет количество перевалов и вершин. В обычном же, пешем — различные переправы, снежные насыпи и т.п.

Существуют и специальные параметры для установления сложности:

- Километраж преодолеваемой дистанции.
- Число дней похода.
- Сложность имеющихся на маршруте перевалов.

Всего категорий сложности 6, но даже внутри одной категории существуют различные варианты маршрутов.

Следует упомянуть и о физической составляющей. Горные походы требуют намного большей выносливости, нежели пешие. Кроме того, здесь важны также знание техники и моральная составляющая. Горный туризм считается серьезным испытанием здоровья и психологической выдержки спортсмена.

Особенности походов в горах

Маршруты для горного туризма составляются заранее. Путешествуют спортсмены группами. Им приходится преодолевать перевалы, подниматься на вершины, переправляться через горные речушки.

Всего классов препятствий 4:

1. Ледовые.
2. Снежные.
3. Скальные.
4. Комбинированные.



Подобные походы — очень высокая нагрузка на организм, на дыхательную систему и все мышечные группы

Чтобы получить спортивный разряд по горному туризму, необходимо преодолеть несколько маршрутов, включающих в себя набор препятствий определенного класса и имеющих определенные уровни сложности. Самая сложная категория походов — шестая. Верхний предел трудности для нее не установлен. В такие походы отправляются только профессионалы, преследующие своей целью выдающиеся спортивные достижения. Здесь требуется не только походная одежда, но и специальное снаряжение, а самое главное — отменное здоровье и мастерские навыки.

Снаряжение туриста



Для не слишком трудного маршрута необходимого инвентаря предусмотрен минимум. Это специальная обувь и одежда (в том числе верхняя, для защиты от дождя, ветра или снега), а также рюкзак, палатка и спальный мешок. Инструменты и инвентарь, которые могут пригодиться в пути, обычно рекомендует руководитель туристической группы с учетом сложности и протяженности путешествия. Летом необходимы солнцезащитными очками.

- Обувь горные туристы уделяют особое внимание, ведь на ноги ложится основная нагрузка. Обычно это специальные ботинки для пешего туризма. Во время дождя на них надеваются специальные бахилы из непромокаемого материала. Для коротких походов по оборудованным тропам будет достаточно трекинговых кроссовок или самых простых трекинговых

ботинок. Такая обувь имеет более жёсткую подошву и правильный рисунок протектора — под грунт, камни, грязь и корни. Такая обувь поможет вам на горном рельефе в непогоду. Если же ходить только в хорошую погоду, то можно смело надевать свои кроссовки. Впрочем, имейте в виду, что погода в горах переменчивая и грозы часто непрогнозируемы. Так что правильная обувь в этом смысле всё-таки надёжнее. Покупать трекинговые кроссовки или хайкинг-ботинки лучше не в интернет-магазине, а физически приехать и примерить несколько моделей «вживую». Всё-таки обувь критически важна для вашего комфорта, выбирать её нужно очень внимательно. Врагу не пожелаешь идти в поход в неудобной обуви!

- Правильные спортивные носки, не толстые и не высокие, бесшовные — как раз под кроссовки или ботинки. Они выполнены из эластичного материала, который не сползёт с ноги и не натрёт вам мозоли.

- Спальный мешок. Не берите синтетические спальные мешки весом 1 кг в походы, вы будете мерзнуть постоянно. В походе спальный мешок нужно носить в чехле и дополнительно — в полиэтиленовом пакете, чтобы он внезапно не промок во время дождя.

- Туристический коврик. Лучший выбор для походов — ижевский коврик толщиной 10 мм. Причём, покупать его нужно только в специализированных туристических магазинах.

- Трекинговые палки. Очень помогают при передвижении по склонам.

- Спортивный рюкзак. Для мужчин — не менее чем на 90 л, для женщин — не менее чем на 75 л. Удобный, обязательно с жёсткой спиной, регулируемые по высоте лямками и широким поясом на застёжке. Дома наполните рюкзак вещами и подгоните под себя пояс и лямки для формирования спины, а также проверьте целостность швов, работу застёжек.

1) Куртка-штормовка.

Это один из незаменимых видов одежды, которую мы включаем в список снаряжения для горного похода летом. Лучший вариант — куртка из мембранной ткани. Она



защищает от ветра, не намокает и выводит наружу пар.

2) Тёплая куртка.

На большой высоте по ночам может быть очень холодно, поэтому надо брать теплую куртку. Часто она может не понадобится, но в начале июня или в конце августа без неё может быть очень холодно, а

теплой кофты будет недостаточно. При ухудшении погоды в горах теплая куртка может понадобиться даже в любом летнем походе.

3) Треккинговые брюки. Должны быть лёгкими, из хлопка с небольшими добавками синтетики либо синтетические. Удобны брюки с отстёгивающимися штанинами на случай тёплой погоды.

4) Непромокаемые брюки. Такие брюки шьются из непромокаемой мембранной ткани. Большинство из них имеет вид самосбросов, т.е. с боковыми молниями по всей длине ноги.

5) Флисовая кофта. Обычную флисовую кофту.

6) Термобельё. В холодную дождливую погоду придётся одевать термобельё.

7) Шапка. Так как по ночам может быть холодно на высоте в горах, то нужна обычная флисовая шапка.

8) Носки. Необходимо запастись тремя парами тонких х/б носков. Также может понадобиться еще одна пара теплых носков — для сна в спальном мешке. Также для дождливой погоды некоторые покупают мембранные носки.

9) Перчатки. Желательно иметь 2 пары перчаток. Флисовые – для похода и рабочие – для разведения костра.

11) Головной убор. В летнее время потребуется панاما или бандана, или кепка с тканью, закрывающей шею и уши.

12) Шорты. Рекомендуется выбирать шорты из лёгких тканей, не джинсовые.

13) Футболка. Следует запастись 2-3 хлопчатобумажными футболками светлых, нежарких цветов. Можно брать синтетические футболки, они быстро сохнут.

14) Рубашка с длинным рукавом. В горах необходимо защищать от солнечных лучей каждый уголок тела. Для того чтобы не обгорели руки, нужна лёгкая рубашка с длинным рукавом.

15) Накидка от дождя/ Плащ-пончо. Хорошо себя зарекомендовал плащ-пончо, который закрывает и тело туриста, и рюкзак. Если же вы не можете купить такую вещь, то можно купить дождевик и отдельно накидку на рюкзак. Однако мы рекомендуем купить плащ-пончо. Во время сильных дождей, если вы идёте с накидкой на рюкзак, вода может просочиться в рюкзак и все вещи промокнуть.

Пакеты/ гермомешки. Одежду, спальный мешок и вещи, которые промокают, нужно завернуть в большие пакеты для мусора или гермомешки.



Личная аптечка для горного похода

Солнцезащитный крем. В горах самое беспощадное солнце. Оно сжигает кожу даже в самых неожиданных местах – на веках, ноздрях и губах. Для высокогорных походов потребуется тюбик крема среднего размера с фактором защиты SPF не ниже 50.

Солнцезащитная помада. Нужно брать с защитой от ультрафиолета. Необходимо пользоваться ею с первого дня похода. В противном случае губы быстро превратятся в лохмотья и будут долго заживать. Особенно нужно эту помаду использовать постоянно на ледниках и если лежит снег.

Индивидуальные лекарства. Каждый инструктор несёт с собой большую групповую аптечку, но туристы должны иметь при себе необходимое количество лекарств от своих хронических заболеваний.

Другие необходимые вещи для горного похода



КЛМН. Кружка, ложка, миска, нож.

Пластиковая бутылка. Для набора воды следует запастись 1,0-1,5-литровой пластиковой бутылкой.

Фонарик. Для передвижения в вечернее и ночное время в походе нужен налобный фонарик и запасные батарейки к нему

Гигиенические принадлежности. Достаточно небольшого кусочка, мыла, немного шампуня, тюбика зубной пасты и щётки.

Солнцезащитные очки. В горах солнечная радиация очень сильна особенно там где снег и ледники, лучи солнца негативно влияют на сетчатку глаз. Главное не брать в поход очки, которые вы купили на рынке, особенно пластиковые, так как они пропускают ультрафиолет, и можно себе сжечь глаза.

Сиденье туристическое. Позволяет безопасно сидеть на холодных камнях во время отдыха и перекусов.

Физическая и техническая подготовка

Для того, чтобы осилить поход и не навредить при этом своему организму, требуется быть в хорошей физической форме. Ведь подготовленному человеку легче адаптироваться к изменению климатических условий и уровню давления при подъеме в горы. Тренировки включают в себя различные виды гимнастики, забеги на длинные дистанции, пешие походы, а также занятия на лыжах в зимний период.

Горный туризм требует развития и совершенствования не только физических показателей, но и определенных умений. Это так называемая техническая подготовка спортсмена. Чтобы повысить технические навыки, между командами проводятся состязания. В их процессе участники осваивают новые приемы, совершенствуют умение работать в команде. Что не менее важно, чем тренироваться физически, ведь успешность похода во многом зависит от того, насколько хорошо поставлена в группе коллективная работа.



Правила безопасности в горах

Горный туризм сопряжен с риском, что обусловлено целым рядом факторов:

- Сложность рельефа.
- Переменчивость условий окружающей среды (температура воздуха, влажность, атмосферное давление).
- Высокая физическая нагрузка на организм.
- Недостаток кислорода.

Устранить указанные выше факторы риска невозможно, остается только адаптироваться к ним. А для этого необходимо регулярно выходить в горы и правильно выстраивать маршруты, с учетом физической и технической подготовленности членов команды.

Чтобы уменьшить воздействие на организм туриста неблагоприятных факторов, связанных с акклиматизацией, путь прокладывается так, чтобы восхождения чередовались со спусками, а высота наращивалась постепенно. В этом случае недостаток кислорода будет ощущаться спортсменами не так сильно.

Помимо указанных выше факторов, причинами возникновения опасных ситуаций на маршруте могут стать:

- Неправильная подготовка к путешествию.
- Непредвиденные природные ситуации (лавины, камнепады).
- Агрессивный животный мир.
- Человеческий фактор, когда люди сами провоцируют наступление неблагоприятных последствий своими действиями.

Какие ошибки наиболее часто возникают на этапе подготовки к походу? Во-первых, может быть неправильно оценена степень подготовленности участников. Во-вторых, некорректно составлен маршрут, в основу которого положены недостоверные данные о местности. Следствием этого становится неправильный подбор снаряжения и инвентаря, а также неверный подсчет времени, требуемого для прохождения маршрута.



Отправляясь в горы, необходимо помнить, что полностью предусмотреть изменения рельефа и местности по пути следования группы невозможно. Поэтому нужно быть готовым к тому, что решения придется принимать на месте, вместе с остальными участниками путешествия находить выход из создавшейся ситуации.



ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Маслов А.Г. Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. - М.: Академия, 2004
2. Моргунов Б.П. Туризм.- Москва, Просвещение.1987.
3. Словарь юного туриста. Сост. В.М.Куликов, Л.М.Ротштейн. Ю.В.Константинова. - М.: ФЦДЮТик. 2004.
4. Алексеев АА. Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ. 1996.
5. Интернет-источники.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022023

Владелец Якимова Наталья Викторовна

Действителен с 12.04.2023 по 11.04.2024