

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

Рассмотрена на заседании
методического совета
от «22» мая 2023г.
Протокол № 9

Методическая разработка
**«Лыжный туризм.
Особенности снаряжения туриста-лыжника».**

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: «Лыжный туризм»

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

Возраст участников: 12-15 лет.

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



Лыжный туризм — любимый многими вид активного отдыха. Это отличный способ улучшить свою физическую форму, закалить организм и укрепить иммунитет, повысить выносливость. Поход на лыжах — это масса позитивных эмоций от зимних пейзажей и общения с единомышленниками.

Что представляет собой лыжный туризм.

При кажущейся простоте лыжный поход — не просто прогулка, поэтому к нему необходимо тщательно готовиться. Ведь лыжники длительное время находятся на морозе и движутся не только по снежной целине, но и по пересеченной местности с зарослями растительности, сугробами и завалами. Поэтому снаряжению, одежде, обуви, а также техническим навыкам уделяется особое внимание.

Лыжный туризм предполагает наличие у участников группы навыков езды на лыжах, а также хорошего уровня физической подготовки. Поэтому перед тем, как отправиться в свой первый поход, необходимо подтянуть свою спортивную форму и освоить лыжи.

Перед тем, как отправиться в путь, тщательно планируется маршрут, при необходимости решаются транспортные вопросы, подбирается необходимое снаряжение, рассчитывается время похода, запасы еды и воды.

С учетом того, что зимой темнеет рано, туристы выдвигаются в путь рано утром. Первый привал делается через 15-20 мин. после начала движения — это дает возможность устранить выявленные неполадки в снаряжении,

лучше уложить вещи в рюкзаке, снять лишнюю одежду, если жарко. Последующие привалы делаются через 40 мин., их продолжительность — не более 10 мин. При сильном ветре и морозе периоды движения сокращаются до 30 мин, а привалы — до 3-5 мин. Однако строгой привязки ко времени привалов не существует. Об их необходимости принимает решение опытный руководитель группы исходя из целесообразности.

По маршруту группа лыжников движется друг за другом гуськом, поддерживая расстояние между собой около 5 м на ровной дороге и не менее 10 м на спусках. Первым идет руководитель группы, последним — один из наиболее опытных лыжников. Руководящий походом может занимать в колонне и другое место — в конце или в центре. Все зависит от ситуации. Замыкающий спортсмен контролирует движение группы и состояние участников, а также помогает в мелком ремонте оборудования.

Очень часто группе туристов приходится прокладывать лыжню по целине. Для этого тот, кто идет первым, прокладывает лыжню и отходит в сторону, пропуская остальных, и становится в конец колонны.

На привалах туристы располагаются на пнях, поваленных деревьях, очистив их от снега и подстелив куртку. Иногда садятся прямо на рюкзак или же отдыхают стоя, опираясь на лыжные палки.



Лыжный туризм обязывает спортсменов обладать навыками ориентирования на местности. Зимой это особенно сложно, ведь все ориентиры укрыты снегом. Поэтому главными помощниками становятся карта и компас, а пройденное расстояние определяется по времени и скорости движения. На карте туриста обязательно должны быть сведения о рельефе, растительности в данной местности, реках и ручьях, о дорогах и трассах, населенных пунктах и др. Эту информацию участники похода детально изучают перед тем, как отправиться в путь.



Снаряжение для лыжного похода.

Самым главным инвентарем туриста выступают, разумеется, лыжи. Они должны быть прочными и легкими и подбираются с учетом преимущественного рельефа по пути следования туристов.



Так, если маршрут пролегает преимущественно по равнине с небольшими изменениями ландшафта, то подойдут обычные прогулочные лыжи.

Для передвижения по лесам, холмам и бездорожью лучше остановить выбор на лыжах типа «Турист», которые короче, шире и прочнее, не проваливаются в снег.



Крепления на прогулочные лыжи ставят более жесткие. Для специализированных туристических лыж больше подходят полужесткие на пружинах. Они позволяют надевать лыжу на любую обувь: лыжные ботинки, сапоги и даже валенки. Чтобы под пятку не попадал снег и не скапливался там, на лыжи набивают прокладки из резины толщиной до 3 мм.



Палки для лыж, используемые для походов, выполнены из дюралюминия. Перед походом лыжи специально готовят: обрабатывают смолой, что предотвращает размокание и повышает сцепление с поверхностью.

Любой лыжник должен уметь самостоятельно выполнять мелкий ремонт своих лыж, а в группе всегда должен иметься инструмент для ремонта и запасные части.

Научитесь заранее ремонтировать сломанные лыжи, крепления, палки. Для этих целей в поход берется ремонтный набор, включающий: плоскогубцы; отвертку; напильник; шило; легкий молоток; ножницы; киперную ленту; запчасти: комплект лыжного крепления, кольца к палкам, запасную лыжу; пластинки для накладок из фанеры, алюминия, жести; проволоку медную и стальную ; гвозди, шурупы.

Внимание! Чтобы не свалиться с ангиной, во время похода не пейте холодную воду, не ешьте снег!

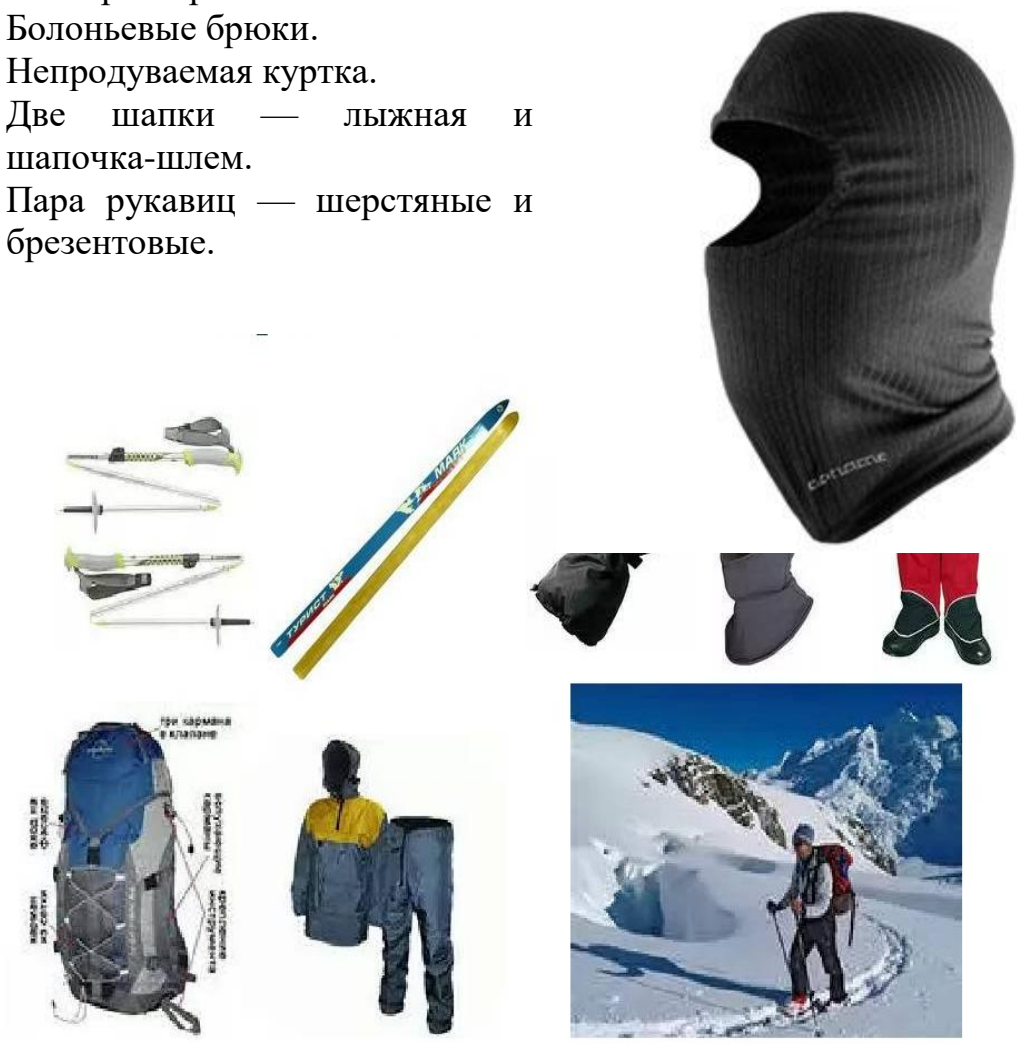
Обувь и одежда.

Оптимальным вариантом для похода станут туристские ботинки. Их следует выбирать больше на пару размеров, поскольку под них обязательно надеваются шерстяные носки в количестве двух пар. Ботинки обрабатывают жиром, чтобы увеличить их водоотталкивающие свойства. При необходимости на ботинки надеваются противоснеговые бахилы — прямоугольные мешочки из брезента или парашютной ткани. Благодаря им обувь, брюки и ноги туриста остаются сухими.



Комплект одежды лыжника включает в себя:

- Термобелье.
- Спортивный костюм из шерсти.
- Носки (2 пары).
- Свитер с горловиной.
- Болоньевые брюки.
- Непродуваемая куртка.
- Две шапки — лыжная и шапочка-шлем.
- Пара рукавиц — шерстяные и брезентовые.



При ветре и метели рекомендуется надевать фланелевые маски с прорезями для глаз и рта.

Главное требование к одежде в лыжном походе — легкость и непродуваемость. Кроме того, она должна сохранять тепло и не ограничивать движений. Обязательно следует брать с собой в дорогу сменные носки, рукавицы, свитер и запасную курточку. Куртку можно будет надеть на привале, чтобы не замерзнуть, а дополнительные теплые вещи защитят при ухудшении погодных условий.

Личное снаряжение лыжника-туриста

Рюкзак.

Объём рюкзака для лыжного похода должен составлять 100-120 л для мужчин и 80-100 л для женщин.



- **Коврик.**



- **Солнцезащитные очки или маска.** Снег отражает до 95% солнечной радиации, поэтому в ясный день на снегу легко можно сжечь сетчатку глаз. Также можно использовать горнолыжную маску. Кроме защиты от солнечной радиации она защищает лицо от ветра.

- **КЛМН.** Кружка, ложка, миска, нож. Посуда должна быть металлической! Кружка и миска не должны быть очень маленькими,



чтобы туда помещалась порция еды. Но и огромными тазами тоже пользоваться неудобно. Тем, кто любит пить чай кипятком, можно подумать о приобретении термокружки. Ножик должен быть лёгкий, небольшой, чтобы можно было порезать колбасу, халву, отрезать верёвочку и т.п. Нож должен быть складной или иметь надёжный чехол.

- **Спички, зажигалка, плекс.** Всегда при себе необходимо иметь приспособления для добычи огня. В кармане анорака обязательно всегда должны быть с собой коробок спичек в герметичной упаковке и кусок плекса (оргстекла). Также полезно иметь при себе зажигалку. Идеальный вариант – это бензиновые зажигалки. Они хорошо работают на морозе, плохо задуваются ветром, надёжны, для поддержания огня не нужно всё время держать зажатой кнопку. Также в рюкзаке нужно иметь запасной коробок спичек в герметичной упаковке.

- **Фонарик.** Для передвижения и работы на биваке в тёмное время суток необходимо иметь фонарик. Фонарик нужен налобный, чтобы обе руки были свободны для работы. Лучше всего приобрести светодиодный фонарик. Он ровно и ярко светит, долго работает от одного комплекта батареек. К фонарику обязательно нужно иметь комплект запасных батареек.

- **Аптечка первой помощи.** Всегда с собой необходимо иметь микро-аптечку – бинт, обезболивающее и, возможно, другие лекарства, если этого требует руководитель или медик. Также в личную микроаптечку должны входить лекарства от своих хронических заболеваний. Кроме того, каждый участник должен иметь гигиеническую губную помаду.

- **Умывалки.** Сюда входят зубная паста, зубная щётка, влажные салфетки и другие предметы личной гигиены. Рекомендую взять с собой зубочистки.

- **Документы, деньги.** Деньги и документы удобно хранить в специальных нательных сумочках. Это позволит сохранить их в целостности и сохранности в поезде и в городе.

- Группам новичков следует брать запасную лыжу.

Групповое снаряжение для лыжного туризма

Групповое снаряжение для лыжного туризма настолько специфично, что его приходится изготавливать самостоятельно. Это относится к палаткам, печкам, групповым спальным мешкам, саням-волокушам и т.д. Все снаряжение должно быть тщательно протестировано на выходах! Все участники должны уметь обращаться с каждым элементом снаряжения.

Где ночуют лыжные туристы

Ночевка у лыжных туристов проходит так же, как и у пеших:

палатка с печкой и легкий спальник;

каркасная палатка и теплый спальник.

Подыскав подходящую площадку, руководитель группы останавливает разгоряченных лыжников, дает им немного остыть. Потом более молодые члены группы расчищают площадку для палатки, устилают пол лапником (если таковой имеется) теплым ковриком. Многоместные палатки с общим спальником оборудованы печкой.

Снаряжение для организации бивака

- **Палатка.** Используют палатки разных типов: шатровые, дуговые. Выбор зависит от климата, характера местности, количества участников, наличия печки. Принципиально различают однослойные, двухслойные. Ткань – капрон. В шатре удобно использовать второй потолок – полог, при этом утренний конденсат замерзает между пологом и потолком палатки и не обсыпает жителей.
- **Тент.** Соответственно палатке. Возможно использование палатки без тента.
- **Подстилка.** Под коврики. Не дает вымокнуть дну.
- **Спальник.** Используют в основном многоместные 2-3-4 –местные. Количество мест зависит от количества участников. Наиболее распространены 3-х местные спальники из тонкого капрона с синтепоном.
- **Печь.** Различаются по материалу: сталь, титан; способу размещения: устанавливаемые на ножках и подвешиваемые и возможности складывания: складные и нескладные. Трубы бывают сборные из колен и цельного листа. Из цельного листа легче и удобнее.



- **Топор.** Обязательное снаряжение для группы.
- **Пила.** В походе находят применение двуручные, лучковые и цепочки. Двуручная



пила должна быть обязательно хорошо разведена, иначе пилить ей будет одно мучение. Стоит взять в качестве запасной дополнительную пилу-цепочку.

- **Лампа газовая.** Для освещения палатки. Добавляет комфорта в суровый быт. Но стоит учитывать, что газовые приборы могут плохо работать в условиях низких температур.
- **Свечи.** Горят при любой температуре, также добавляя комфорта. Свечи обмотанные скотчем горят дольше. Веса меньше лампы с газом, при этом недостаток света компенсируют налобные фонарики.
- **Подсвечник.** Можно изготовить например из пивной банки и цепочек. Вешается на центральный кол.

Снаряжение для приготовления пищи

- **Костровая сетка.** Если в походе предполагается наличие костров, то есть два пути их организации, поскольку снег при нагревании тает: выкапывание ямы до земли или использование костровой сетки. При использовании сетки снег протаивает неглубоко и не доставляет неудобств, тогда как копать до земли можно достаточно глубоко. Но сетка – вес. При этом сетка – более экологично, так как костёр прожигает верхний растительный покров, который восстанавливается тем труднее, чем он севернее произрастает. Также возможно сооружение настила на снегу, если дрова не дефицитны и готовить не очень долго (например, на обед).



- **Костровой тросик.** Используется для размещения котлов над



огнем.
Должен
быть
прочным и
обеспечиват
ь удобство
такого
размещения.

- **Горелки (экраны, топливо, ремнабор).** Принципиально различаются по виду топлива: газовые, бензиновые.
- **Котлы.** Объем зависит от количества участников. Бывают круглые и овальные. Должны обладать надежной ручкой и крышкой.
- **Половник.**
- **Рукавицы (перчатки).** Для работы с костром и печкой.
- **Средство для розжига.** Применяется для розжига печки и костра. Используется оргстекло («плекс»), разделенное на узкие полоски или «охотничьи спички». Плекс – воняет, конечно, токсичен, но его не промочить и не раскрошить.
- **Стеклоткань.** Используется при приготовлении пищи на горелках и подстилке в палатке под печку.

Снаряжение для передвижения по местности

- **Фото-видео.** Низкая температура не повод отказываться от фото и видео съемок. Пара основных особенностей: большой перепад температур между палаткой и внешним миром может привести к конденсату, внутри камеры. Этого можно избежать либо совсем не заносить камеру в палатку, либо заносить в теплом чехле, избегая резкого перепада температуры. На холоде падает емкость аккумуляторов, поэтому их стоит носить в тепле, доставая только в нужный момент.
- **Набор руководителя**
 - **GPS-навигатор**
 - **Компас**
 - **Комплект карт и описаний**
 - **Комплект документов** (маршрутная книжка, пропуска, страховка и т.п.)
- **Средства связи**
 - **Рации.**
 - **Спутниковый телефон.** Для общения с внешним миром и экстренной связи со спасателями.

Другое

- **Аптечка.**
- **Ремнабор.**
- **Гитара.**
- **Термометр.** Противоударный.

Лыжный поход выходного дня

Это наиболее распространенный и массовый вид лыжных походов, так как это самый простой и доступный вид отдыха, не требующий тщательной подготовки и высокого уровня физической кондиции.

Поход выходного дня – отличный вариант для:

- начинающих – тех, кто еще только планирует приобщиться к лыжному туризму;
 - туристов и альпинистов, которые хотят тренироваться зимой;
 - для поддержания формы у опытных лыжников в качестве тренировок перед и/или между длительными лыжными походами и экспедициями.
- Обычно нитка маршрута походов выходного дня пролегает в пригородных лесах того города, где вы живете, либо ближайших соседних городов, а старт и финиш – недалеко от остановки общественного транспорта,



либо населенного пункта, базы отдыха или парковки, куда вы доезжаете на собственном автомобиле. Главное – успеть уложиться в короткий отрезок с вечера пятницы до вечера воскресенья, чтобы доехать до точки старта, пройти на лыжах запланированный маршрут и вернуться домой.

Многодневный лыжный поход

В многодневных путешествиях группа проходит на лыжах по безлюдным местам. Туристы преодолевают горные перевалы, траверсируют склоны, идут по долинам рек, через замерзшие озера и тайгу.

Помимо продолжительности дистанции, все лыжные походы можно условно разделить на три категории:

- Простой поход, проходящий по сети подготовленных лыжных трасс с ночевками на базе отдыха или в палатках.
- Поход по слабопересеченной местности, утоптанной лыжне, снегоходным трассам с ночевками в палатках.
- Автономный поход с движением на лыжах по целине и с ночевками в палатках.

Правила безопасности в лыжном походе

Чтобы не оказаться в затруднительном положении, отправляясь в путешествие на лыжах, необходимо следовать определенным правилам:

- Поддерживать дисциплину в группе, проявлять сознательность и приходить на выручку другим участникам похода.
- Формировать группу так, чтобы все ее участники имели достаточный и примерно одинаковый уровень физической и технической подготовки.
- Разрабатывать маршрут исходя из опыта группы и ее подготовленности, а также продумывать запасные варианты пути на случай необходимости.
- Придерживаться плана движения и времени, отведенного на поход.
- Тщательно подбирать снаряжение, набор инструментов для ремонта оборудования, а также содержимое аптечки и набор продуктов.
- Предусмотреть возможность при необходимости организовать ночлег в любых условиях, оказать первую помощь пострадавшему и транспортировать группу до населенного пункта.
- Ни в коем случае не пить холодную воду и не есть снег для утоления жажды.



Медицина в зимнем походе на лыжах

Зимние активности требуют особой бдительности, ведь в автономных условиях вероятность переохлаждения и обморожения возрастает. А экстремальный лыжный туризм еще и травматичен. От грамотно оказанной первой помощи зависит дальнейшее состояние пострадавшего. Поэтому очень важно, чтобы вдали от цивилизации в вашей аптечке были следующие средства:

справочник «как оказать первую помощь»;
марлевые бинты 7 и 14, эластичный, трубчато-сетчатый 1–3;
стерильная и не стерильная вата;
лейкопластыри;
кристаллы перманганата калия;
валидол, нитроглицерин (сердечные);
дротаверин (спазмолитик);
белый уголь, энтеросгель;
фталазол (при кишечных расстройствах);
кетанов (для обезболивания);
детский крем;
мазь Ихтиоловая;
ацетилсалициловая кислота (от температуры);
пищевая сода (антисептик);
витамин С;
жидкость Новикова (антисептик для обработки мелких повреждений
кожи);
клей БФ -6 (от трещин на пятках и т. д.);
фурацилин;
борная кислота;
мазь-растирка;
зубные капли.

В лыжном походе распространены:

мозоли, трещины на пятках;
порезы рук и повреждения конечностей;
травмирования головы;
ушибы;
обморожения;
ожоги;
снежная или солнечная слепота (поход без защитных очков);
ОРЗ, спровоцированное переохлаждением.

Отдельно следует сказать об обморожениях, ведь это основная опасность при пребывании на морозе долгое время. Наиболее часто от обморожения страдают ноги, кисти рук и лицо. Основная причина этого — плохая экипировка, а также неудобная обувь, стесняющая движение и нарушающая кровоток. При сильном ветре рекомендуется чаще останавливаться, осматривать конечности, а также по возможности закрывать все участки тела.

Если случилось обморозиться, следует сразу же укрыться от ветра и надеть побольше теплой одежды. Если обморожение не сильное, пораженный участок нужно аккуратно растереть ладонью или чистой шерстяной тканью. Снегом или рукавицей растирать запрещается! Можно повредить кожу и занести инфекцию. После этого необходимо наложить бинт, а если это невозможно — закрыть поврежденный участок от ветра и мороза (например, надеть маску на лицо или шапку-шлем на уши).

При серьезном обморожении появляются волдыри. В этом случае растирание не допустимо. Кожу обрабатывают и накладывают стерильную повязку. Пострадавшего как можно быстрее транспортируют в больницу для оказания медицинской помощи.



В целом лыжный туризм благоприятно влияет на организм и здоровье человека: укрепляет сердце, способствует снижению веса, устраняет проблемы с позвоночником, помогает избавиться от стресса, улучшает настроение. Чтобы сделать свое путешествие максимально безопасным, следует прислушиваться к рекомендациям руководителя туристической группы и ни в коем случае не принимать самостоятельных решений. А до начала похода лучше пройти медицинский осмотр, который поможет реально оценить состояние здоровья и возможности организма.



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. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. - Издательство, «Физкультура и спорт», Москва.1979.
6. Интернет-источники.