

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
И ПРОДОВОЛЬСТВИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И КАДРОВ

Учреждение образования  
«БЕЛОРУССКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОРДЕНОВ ОКТЯБРЬСКОЙ  
РЕВОЛЮЦИИ И ТРУДОВОГО КРАСНОГО ЗНАМЕНИ  
СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

Управление по воспитательной работе с молодёжью

## **ДОРОГА ПАМЯТИ**

*Методическая разработка  
по организации и проведению похода выходного дня по местам боевой славы*

Горки  
БГСХА  
2021

Авторы:

методист управления по воспитательной работе с молодёжью *Е. Л. Белоусова*,  
методист управления по воспитательной работе с молодёжью *Т. А. Буренкова*  
инструктор по физической культуре управления по воспитательной работе  
с молодёжью *А. П. Дубков*

**Белоусова, Е. Л.**

Дорога памяти: методическая разработка по организации и проведению похода выходного дня по местам боевой славы / Е. Л. Белоусова, Т. А. Буренкова, А.П. Дубков: БГСХА, 2019. – 55 с.

В методической разработке изложен опыт организации и проведения похода выходного дня со студентами, проживающими в студенческих общежитиях УО БГСХА и определён порядок его проведения на территории Республики Беларусь. В основу данного пособия положены рекомендации по организации и проведению туристских походов выходного дня с обучающимися. Рассмотрено обеспечение безопасности туристов и предупреждение травматизма, описана первая помощь. Изложены обязанности и права руководителя и участников похода. Для педагогических работников УО БГСХА.

© УО «Белорусская государственная  
сельскохозяйственная академия», 2021

## ВВЕДЕНИЕ

Туризм и краеведение являются рациональным средством организации свободного времени, оздоровления и ресурсом непрерывного образования. В нашей стране туризм и краеведение приобрели большую популярность, стали одним из самых массовых видов физкультурно-оздоровительной деятельности, спорта и активного отдыха молодежи.

Одной из наиболее массовых и доступных форм организации активного отдыха обучающихся являются походы выходного дня (ПВД).

Проведение походов выходного дня имеет очень глубокие воспитательные идеи: формирование у участников патриотизма и любви к Родине, привитие навыков гуманного, бережного отношения к природе и памятникам истории и культуры, развитие самостоятельности, коллективного взаимодействия и чувства команды, расширение кругозора.

Походы выходного дня - это начальная ступень туризма. Как правило, они невелики по продолжительности (от одного до трех дней) и протяженности. Маршруты таких походов предназначаются для отработки полезных в полевых условиях умений и навыков движения по маршруту, преодоления естественных препятствий, организации туристского лагеря-бивака, проведения наблюдений за природой и других краеведческих работ. При достаточно частом и регулярном проведении ПВД способствуют общему физическому развитию участников, их закалке, повышению самостоятельности, морально-волевой и физической выносливости и проверке групп на психологическую совместимость. Большое значение имеет неотъемлемый краеведческий элемент любого ПВД, ведь именно походы как нельзя лучше знакомят путешественников с родным краем, в первую очередь, с его характерными и живописными ландшафтами, флорой и фауной, с объектами природного и историко-культурного наследия.

Включение в программу походов выходного дня массовых мероприятий (игры на местности, соревнования по туризму, спортивному ориентированию, конкурс самодеятельности у костра, приготовление еды на костре) повышают интерес к походам, улучшают эмоциональное состояние участников похода, делают отдых более эффективным.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ ВЫХОДНОГО ДНЯ**

Широкие возможности в воспитании гражданственности и патриотизма обучающихся через любовь к родным местам предоставляет организация похода, экспедиции, экскурсии по родному краю являясь массовыми формами приобщения обучающихся к краеведческому и патриотическому наследию страны, способствующими формированию гражданской позиции.

Одной из самых доступных форм активного отдыха, одним из доминирующих средств укрепления здоровья являются туристские походы выходного дня.

Правильно организованный и хорошо проведенный поход укрепляет здоровье, закаляет организм, развивает силу, ловкость, выносливость, инициативу, мужество, настойчивость, дисциплинирует, активизирует в труде. В походе рождается чувство коллективизма, любви к природе, расширяется кругозор туриста, духовно совершенствуется личность каждого. Походы доступны людям любого возраста с различной физической подготовкой и разными интересами.

В условиях похода турист попадает в особую атмосферу теплоты, радушия, общения, новых знакомств, нередко обретает друзей, в кругу которых формируются и новые интересы. В таких походах дети будут учиться самообслуживанию, коллективизму, дисциплинированности, ответственности.

Походы помогают овладеть такими полезными навыками, как ориентирование на местности, умение оказывать доврачебную помощь, передвигаться в условиях бездорожья, преодолевать преграды, переправляться через реки и овраги, ремонтировать одежду и обувь, готовить пищу на костре и т. п.

Успех проведения похода во многом зависит от тщательности подготовки к нему. При организации туристских походов и экскурсий необходимо руководствоваться следующими нормативно-правовыми документами:

Директива Президента Республики Беларусь от 11 мая 2004 года № 1 «О мерах по укреплению общественной безопасности и дисциплины»;

Кодекс Республики Беларусь об образовании;

Закон Республики Беларусь «О туризме»;

Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 30.06.2008 № 972 «О некоторых вопросах автомобильных перевозок пассажиров»;

Инструкция об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях, утвержденная постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 17.07.2007 № 35а;

Положение об учреждении дополнительного образования детей и молодежи, утвержденное постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 25.07.2011 № 149;

Концепция непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи, утвержденная постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 15.07.2015 № 82;

Правила вида спорта «Туризм спортивный» (спортивная дисциплина «Спортивные туристские походы»), принятые решением исполкома Общественного объединения «Республиканский туристско-спортивный союз» от 18.02.2015 г. №7 и зарегистрированные приказом Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 14.10.2015 г. № 438;

Правила оказания туристических услуг, утвержденные Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 12.11.2014 № 1064;

Санитарные нормы и правила «Требования к оздоровительным организациям для детей», утвержденные Постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 26.12.2012 № 205.

***Министерством образования Республики Беларусь разработан ряд документов в помощь организаторам туристско-экскурсионной деятельности:***

Рекомендации по обеспечению безопасности обучающихся, участников туристско-экскурсионных программ (письмо от 17.06.2015 №10-01-28/230)

Методические рекомендации «О некоторых вопросах организации участия обучающихся в образовательных мероприятиях на территории Республики Беларусь и за границей», которые определяют алгоритм формирования и направления организованных групп обучающихся для участия в туристских походах, турах и экскурсиях в Республике Беларусь и за границей (письмо от 19.11.2015 г. № 21/6236 /дс/);

Перечень экскурсионных объектов и туристических маршрутов, рекомендуемых для посещения обучающимися в рамках проведения учебных и факультативных занятий, внеклассных мероприятий с учетом содержания учебных программ по учебным предметам (письмо от 28.07.2015 г. № 10-20/1698);

## **ПОДГОТОВКА К ПРОВЕДЕНИЮ ПОХОДА ВЫХОДНОГО ДНЯ**

Подготовку к проведению похода рекомендуется осуществлять в соответствии с планом, включающим несколько пунктов.

**1. Постановка цели похода.** Руководителю следует продумывать назначение ПВД, поскольку цели определяют конкретные задачи и специфику походов в каждом конкретном случае. ПВД может иметь одну или несколько основных целей:

- учебно-тренировочную;
- спортивную;
- ознакомительную (познавательную);
- исследовательскую;
- оздоровительную и др.

**2. Разработка маршрута.** Маршрут для похода подбирают в зависимости от его цели. Так, *учебно-тренировочный поход*, в котором предполагается отработка и закрепление навыков бивачных работ (разведения огня и приготовления пищи на костре, установки палаток и пр.) может быть небольшим по протяженности, для этого бывает достаточно выхода группы в лесопарковую зону или окрестности населенного пункта. *Спортивный поход* проводят по маршруту на пересеченной местности, включающему определенные локальные и протяженные естественные препятствия, позволяющие тренировать навыки их преодоления для последующего применения в длительных походах и на соревнованиях по технике и тактике спортивного туризма. Маршрут *ознакомительного похода* может быть несложным в спортивном отношении, но прокладывается вблизи интересных мест и объектов, например, у памятников природы, истории и культуры, по экологической тропе, по местам боевой славы. Выбор маршрута осуществляется как самим руководителем похода, так и совместно с его участниками.

Следующий шаг на этом этапе – составление нитки маршрута и плана-графика похода. Нитка маршрута – это перечисление его основных топонимических пунктов, например, для ознакомительного маршрута. План-график составляют обычно для 2-3-х дневных и более длительных походов с ночевками. Он представляет собой таблицу, содержащую сведения о количестве и протяженности отрезков пути (дневных переходов), местах ночевки, способах передвижения, наличии препятствий или интересных объектов на них, где планируется общественно-полезная или краеведческая работа. Например, для 2-х дневного похода по вышеуказанному маршруту *план-график* может выглядеть следующим образом:

№ п/п	День пути (дата)	Дневной переход (отрезок маршрута)	Протяженность, км	Способ передвижения	Примечания

**3. Изучение района похода.** Руководитель обязан быть заранее осведомленным о том районе, в котором будет проложен маршрут. Лучше всего, если он организует поход по знакомому ему маршруту, на котором он бывал ранее. Если маршрут для него новый, то необходимо собрать максимальное количество полезной информации о выбранном районе, при этом рекомендуется подключить к работе участников похода. Источниками информации служат, в первую очередь, топографические карты крупного масштаба, а также публикации в местных краеведческих изданиях и на страницах специализированных туристских Интернет-ресурсов, рассказы, фотоальбомы и видеозаписи других людей, бывавших на данном маршруте.

Изучая намеченный маршрут, необходимо обратить внимание на характер местности: степень пересеченности рельефа, соотношение лесных и открытых ландшафтов, наличие рек, ручьев, озер, болот и других естественных препятствий и изучить способы их безопасного преодоления. Руководитель должен быть осведомлен о других возможных опасностях маршрута: о ядовитых растениях и грибах, хищных животных и т.д.

Необходимо предусмотреть прохождение маршрута вне заповедных и иных закрытых для посещения территорий, а также по возможности в стороне от населенных пунктов, установить наличие и возможность осмотра экскурсионных объектов на пути следования группы, быть готовым к тому, чтобы рассказать о них участникам на маршруте. Планируя непродолжительный ПВД, следует заранее ориентировочно наметить место и время большого привала, а для ПВД с ночевками – места для бивака. При проведении похода с общественно-полезной работой или выполнением краеведческого задания нужно заранее определить их характер, продолжительность и необходимое снаряжение, подготовить план работ.

**4. Подбор группы и распределение должностей.** Количество участников похода должно быть определено руководителем заранее. Набор туристов в ПВД может проводиться как среди обучающихся, которые регулярно занимаются в туристско-краеведческих объединениях, так и среди всех желающих по объявлению, но только на добровольной основе. В объявлении должны содержаться необходимые сведения о тематике похода, его маршруте, протяженности, характере местности, способе передвижения (пешком, на велосипедах и т.п.), о требованиях маршрута к физической подготовленности участников похода. Также должны быть указаны сумма расходов на оплату транспорта и питания, если ПВД проводится за счет собственных средств, и контактные данные руководителя и его помощников. Руководителю следует давать объявление заранее, чтобы можно было провести организационный сбор участников для знакомства и рассказа о маршруте. Все участники должны пройти инструктаж по технике безопасности туристских походов.

Минимальное количество участников для ПВД – 6 человек, оптимальная группа – 10-15 человек. Большое количество участников допустимо, но, как правило, руководителю сложнее его контролировать. В целях безопасности и эффективности проведения ПВД руководителю следует иметь помощника (заместителя) на каждые 10 участников. Им может являться сотрудник учреждения образования, от которого формируется группа, опытный турист в возрасте не менее 18 лет или инструктор-проводник.

Руководитель должен быть осведомлен о здоровье, физических возможностях и психологических особенностях каждого члена туристской группы. Большое значение для обеспечения безопасности имеет соблюдение участниками дисциплины и субординации при подготовке и проведении похода. Лучше всего, если участники похода находятся в одной возрастной категории и не

имеют значительной дифференциации в своем физическом развитии – это обеспечит равномерное распределение груза по рюкзакам, более слаженное прохождение маршрута без задержек в пути и позволит эффективно провести работу на маршруте.

Для выполнения этих же задач, особенно в ПВД продолжительностью более одного дня, рекомендуется распределить среди участников походные должности: заведующего питанием, заведующего снаряжением, штурмана (топографа), медика, краеведа, фотографа, массовика-затейника и т.д. Заранее необходимо составить график дежурств для костровых работ и приготовления пищи – это позволит избежать конфликтных ситуаций в походе и грамотно распорядиться временем на маршруте.

**5. Организация питания.** Вопросы питания в однодневном походе решаются обычно довольно просто, поскольку для него может потребоваться только один серьезный прием пищи (обед), а по пути следования группа устраивает 1-2 легких перекуса. Участники могут взять с собой из дома термосы с горячим питьем, бутерброды, консервированные продукты, выпечку, сладости и др.; руководитель организует приготовление горячего обеда и/или чая на большом привале. В непродолжительном ПВД можно обойтись одним большим перекусом без разведения огня и приготовления пищи на костре. Главное правило в таком походе – общий стол, т.е. рекомендуется не допускать уединения туристов со своими закусками, способствовать объединению участников в коллектив, приучать их делиться с товарищами, действовать в походных условиях сообща.

Для более продолжительных ПВД с одной-двумя ночевками требуется составление походного меню. Желательно делать это совместно с участниками похода, поскольку следует учитывать разные вкусы, избирательность питания, возможные аллергические реакции на определенные продукты и т.д. При этом количество участников для такого ПВД должно быть четко определено во избежание лишних расходов на питание и превышения веса рюкзаков.

На основе меню составляют продуктовую раскладку - перечень необходимых продуктов питания и их количество (объем) для группы в соответствии с калорийными и весовыми нормами (приложение 1). Нормирование позволяет провести перед походом фасовку продуктов, заранее подготовив необходимое их количество для каждого приема пищи, тем самым можно избежать перегруза участников при переноске рюкзаков.

Раскладка не должна включать в себя скоропортящиеся, аллергенные, провоцирующие нарушение работы желудочно-кишечного тракта продукты. Желательно не выбирать продукты в стеклянной таре и проверять прочность упаковки перед выходом на маршрут.

В случае проведения ПВД на собственные средства туристов руководитель может заранее собрать с участников оговоренную сумму денег для общей «кассы», при этом расходы рекомендуется подтверждать кассовыми чеками. Можно



поручить участникам сделать свой вклад в общий котел продуктами, взятыми из дома. Для сохранения благоприятного психологического климата в группе финансовые расходы участников должны быть равномерными.

**6. Подбор снаряжения.** После того как группа скомплектована, руководитель вместе со своими помощниками подбирает снаряжение для похода.

Групповое снаряжение – это предметы, которыми может пользоваться вся туристская группа: палатки, тенты, костровой инвентарь (котлы, половник, топоры, пилы, таганок и т.д.), медицинская аптечка, ремонтный набор, основная и вспомогательная веревки, карта маршрута и прочее. Руководитель должен контролировать наличие необходимых препаратов и инструментов в аптечке, проверить их срок годности, надежность упаковки (приложение 2).

Личное снаряжение – это экипировка каждого туриста, а именно: рюкзак, изолирующий коврик-каремат, спальный мешок, одежда и обувь, индивидуальная аптечка, посуда (миска, кружка, ложка, нож), умывальные принадлежности, фонарь и другие личные вещи (приложение 3).

Для выполнения каких-либо специфических работ, исследовательских заданий на маршруте может понадобиться специальное снаряжение, например, им могут являться метеорологические приборы, страховочные системы, сачки и ловушки для насекомых, гербарные сетки и т.д.

Подбирать снаряжение следует рационально. Так, для однодневного ПВД не нужны палатки, за исключением учебно-тренировочных выходов, где они могут понадобиться для отработки навыков установки бивака. Выбирая палатки для ПВД с ночевками, нужно помнить, что вместимость палаток определяется габаритами взрослых людей. Необязательно иметь фонарь каждому участнику похода, достаточно, чтобы в группе был хотя бы один фонарь на каждую палатку. Некоторые умывальные принадлежности - зубную пасту, мыло - также можно брать кому-то одному по договоренности с товарищами. Подобные тактические приемы позволят снизить общий вес снаряжения участников и облегчить их передвижение по маршруту.

Особое внимание следует уделять одежде и обуви туристов. Одеваться в поход нужно по погоде, чтобы в летнюю пасмурную или солнечную погоду не допускать перегрева, зимой - переохлаждения и обморожений участников и прочих подобных ситуаций, из-за которых группа может быть снята с маршрута. Рекомендуется подбирать одежду из натуральных волокон – хлопка, льна, шерсти, которые способствуют лучшей терморегуляции и потоотведению, гипоаллергенны в отличие от синтетических тканей. Безопасности участников в определенной мере способствуют головные уборы, предохраняющие летом от солнечного удара, зимой от обморожений.

Обувь следует подбирать чуть больше своего размера, чтобы не натереть ноги. Мерить ее нужно на шерстяной носок, поверх которого надет тонкий, носить в походе рекомендуется так же. Шерсть обладает высокой гигроскопичностью, и ноги при ходьбе остаются сухими, даже в намоченном состоянии она

сохраняет определенный температурный уровень и поддерживает терморегуляцию ног. Тонкий хлопчатобумажный носок надевают для того, чтобы шерстяной быстро не протерся. Обувь должна быть закрытой, желательно с плотным голенищем, достаточно разношенной (даже если это специализированные туристские ботинки), на низком каблуке и на нескользкой резиновой подошве.

Руководителю рекомендуется проследить, чтобы участники не брали в ПВД украшения (серьги, браслеты, бусы, кольца и прочие предметы, которые могут спровоцировать травму, например, во время движения по густому подлеску, или обморожение в зимнем походе), а также косметику, от которой в полевых условиях нередко возникают аллергические реакции. Руководитель должен проверить состав индивидуальных аптечек и ознакомиться с инструкциями по применению специфических препаратов в них, которые могут понадобиться участникам (например, в случае приступа астмы)

**7. Оформление маршрутных документов.** Если поход не является самостоятельным, то руководитель должен оформить документы, подтверждающие нахождение группы на маршруте. Это может быть маршрутный лист, в котором указываются следующие сведения:

- название учреждения или организации, направляющей группу в ПВД;
- ниткамаршрута;
- продолжительность в днях с указанием дат;
- протяженность в километрах;
- план-график похода;
- информация об участниках (ФИО, возраст, учебное заведение, адрес);
- допуск врача для каждого участника (по возможности);
- ФИО руководителя и его заместителей.

В соответствии с маршрутным листом образовательное учреждение издает соответствующий приказ о направлении организованной группы учащихся в поход.

## **СБОР ГРУППЫ**

Время и место сбора группы для выхода на маршрут должны быть объявлены участникам заранее. Руководитель должен предусмотреть возможность корректировки сбора в зависимости от прогноза погоды, изменений в транспортной схеме и составе группы и прочих обстоятельств.

Время сбора назначается с запасом, не менее чем за 15-30 минут до отправления транспорта. Каждый участник ПВД, прибыв на место сбора, должен подойти к руководителю, а в случае опоздания предупредить его об этом. Руководитель вправе не разрешить участие в походе лицам, не подготовленным, по его мнению, к данному маршруту (с явными признаками нездоровья, одетыми и обутыми не по сезону и т.п.).

## ДВИЖЕНИЕ ПО МАРШРУТУ

В начале похода руководитель напоминает участникам о его цели и о предстоящем маршруте (сообщает о распорядке и темпе движения, характере местности, объектах экскурсионного осмотра, времени и продолжительности привалов, времени прихода на финишную точку). Также он представляет участникам своих помощников, если это не было сделано на предходном собрании.

В походе руководитель находится либо во главе группы, указывая дорогу, либо там, откуда ему удобнее руководить, когда необходимо обеспечить безопасность движения (у переправы, на крутом спуске, на узкой тропе и т. д.).

Режим и скорость движения в ПВД зависят от физических возможностей и экипировки участников и устанавливаются исходя из темпа большинства туристов. Обычно в походе ориентируются по самым слабым и медленно идущим участникам. Обгон основной группы допустим, но так, чтобы между всеми участниками была голосовая связь. Для того чтобы группа не растягивалась и все имели равную возможность отдыха на привалах, назначаются или выбираются по желанию направляющий и замыкающий туристы. Отстающих участников нужно перемещать в головную часть группы.

При движении по автомобильным дорогам в населенном пункте и вне его группе следует двигаться по левой обочине, не мешая движению встречного транспорта. Пересечение проезжей части должно производиться по пешеходным переходам или в местах, удаленных от поворотов с обеих сторон не менее чем на 100 м. Группа, заранее подтянутая к месту перехода, по сигналу руководителя быстро переходит дорогу перпендикулярно ее полотну.

Встреченные на пути препятствия (броды, болота, подъемы и спуски по склону, овраги и пр.) руководитель преодолевает первым или поручает это помощникам, опытным участникам. При необходимости должны быть организованы самостраховка и взаимопомощь. Особое внимание следует уделять туристам-новичкам и самым младшим участникам, для сохранения благоприятного психологического климата в группе не стоит подчеркивать, что они слабее других. Преодолев очередное препятствие, группа не начинает движение, пока последний ее участник не присоединится к ней и не будет отдан приказ руководителя.

При движении без дорог по густому лесу или высокотравью группа должна идти компактной колонной. Руководитель при необходимости подает сигналы голосом или свистком; замыкающий обязан своевременно подать сигнал руководителю о разрыве группы в процессе следования по маршруту. Рекомендуются периодически проводить переключку, которую завершает замыкающий. На заболоченных участках местности или при движении по глубокому снегу участникам следует идти след в след занаправляющим, который выбирает наиболее удобный и безопасный путь.

Руководитель должен следить за тем, чтобы группа, двигаясь по маршруту, не наносила ущерба растительности (как культурной, так и дикой), представителям фауны и их местообитаниям – это один из основных принципов экологического туризма, воспитывающий экологическое сознание и культуру участников.

Длительность нахождения группы на маршруте в ПВД может составлять до 8 часов в день. При движении по маршруту руководителю следует делать периодические привалы. Первый привал обязательно нужно делать в начале похода, спустя 10-15 минут после старта, чтобы проверить, удобно ли подогнаны и уложены рюкзаки, не натирает ли обувь, не следует ли снять или, наоборот, надеть верхнюю одежду. Далее устраивают 5-10-минутные остановки для кратковременного отдыха не реже, чем через час-полтора. Небольшой привал нужен перед подходом к какому-либо населенному пункту и в конце маршрута, особенно перед посадкой в общественный транспорт, для того, чтобы участники похода могли привести себя в порядок.

Рекомендуется выбирать для коротких привалов сухие, затененные, ровные места, желательно с большими камнями, бревнами, уступами, на которых туристы могут посидеть и отдохнуть. Время отдыха исчисляется с момента подхода замыкающего группы. Руководитель должен контролировать поведение участников во время привала: участники не должны сидеть непосредственно на земле, камнях, сырых поверхностях, на снегу – для этого следует использовать изолирующие коврики или специальные туристские сиденья; отлучаться с места привала туристы могут только после того как уведомят руководителя или его помощника.

Летом, если маршрут проходит вблизи чистых водоемов или рек, возможна организация купания. Перед этим руководитель и сопровождающие должны обследовать зону купания с целью выявления опасных участков, установить ориентиры для максимального удаления от берега и длительность нахождения в воде. Следует проконтролировать знание обучающимися правил поведения на воде и не оставлять купающихся без присмотра.

## **ВЫБОР МЕСТА ДЛЯ НОЧЛЕГА И БОЛЬШОГО ПРИВАЛА**

Место для ночлега (если он предусмотрен в походе) следует, хотя бы приблизительно определять еще на этапе подготовки к ПВД. Группа должна успеть закончить движение по маршруту и разбить лагерь до наступления темноты.

Выбирать место для бивака нужно в соответствии с основными требованиями, главное из которых - безопасность: оно не должно располагаться у подножья осыпного склона, слишком близко к линии морского прибоя и в зоне прилива, при установке палаток в лесу необходимо следить, чтобы над ними не стояли трухлявые, сухие, надломленные стволы или крупные ветви деревьев. Место для бивака должно быть сухим, защищенным от сильного ветра и в то же

время достаточно продуваемым, чтобы там не было большого количества комаров и гнуса, с достаточным количеством топлива, близ пригодной для приготовления пищи и умывания воды. Предпочтительнее устраивать лагерь на берегу реки или ручья выше населенного пункта по течению реки, около родника, чем вблизи водоема со стоячей водой. Особое, хотя и не обязательное значение имеет эстетичность места ночевки.

Большой привал организуется руководителем для группы в середине дня и используется для приготовления обеда или перекуса. Составляя график движения по маршруту, желательно так рассчитать время большого привала, чтобы он начинался, когда уже пройдена большая часть пути. Сразу же после остановки группы руководитель должен объявить его продолжительность и время выхода на маршрут. Рекомендуется тратить на большой привал и обед не более 1,5-2 часов.

Основные требования к выбору месту большого привала те же, что и к месту для ночлега: безопасность, наличие топлива для костра, чистой воды для приготовления пищи, по возможности затененность, укрытие от ветра и дождя.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРИСТСКОГО БЫТА**

В 2-3-х дневном походе рекомендуется придерживаться общепринятой среди туристов суточной формулы 8+8+8 (8 часов – движение по маршруту, 8 часов – бивачные работы утром, в обед и на ночлеге, 8 часов - сон). Экономить время рекомендуется за счет сокращения бивачных работ, т.е. участники должны максимально быстро и эффективно устанавливать, и сворачивать лагерь, готовить пищу, заниматься самообслуживанием, чтобы иметь возможность увеличить время для ночного отдыха или иметь его стратегический запас для прохождения сложных и протяженных участков пути.

Все бивачные работы - выбор места для лагеря, установка палаток и тентов, разведение огня и приготовление пищи и т.д. - должны происходить под контролем руководителя и его помощников. Руководитель распределяет обязанности в группе, не допуская безделья и неорганизованности, указывает, откуда должна быть взята питьевая вода, определяет место для умывания, набора воды и мытья посуды, туалета, а также место для костра, соблюдая все противопожарные меры. Он должен объяснить участникам, как различить сухие и живые деревья, как выбрать подходящее топливо для костра, проследить за тем, чтобы заготовка дров производилась в определенном месте по правилам техники безопасности, проинструктировать дежурных и остальных туристов о поведении у костра, в палатках и рядом с источником воды.

В походе с костром руководитель распределяет обязанности по заготовке топлива, разведению огня и приготовлению пищи между всеми участниками похода. Умения и навыки в этой области должен приобрести каждый турист, поэтому в случае ПВД с несколькими приемами пищи рекомендуется делить

группу на звенья дежурных, с одной стороны, чтобы все могли пройти тренировку костровых работ, с другой стороны, таким образом, обеспечивается более эффективное разделение труда в туристском лагере.

При устройстве костров соблюдаются следующие условия:

- запрещается разводить костры в парковой зоне, скверах, в зонах массового отдыха;

- костры должны устраиваться в отдалении от деревьев и кустарников, чтобы их корни и кроны не были повреждены;

- в целях безопасности не рекомендуется устраивать костры под нависающими сухими ветвями деревьев, среди луговин с сухой травой;

- костры желательно разводить на старых кострищах;

- если костер разводят на новом месте, необходимо предварительно снять дерн, уложить его в штабель на удалении от огня и увлажнить с тем, чтобы перед уходом с места рекультивировать погашенное кострище;

- если бивак располагается в лесу, на торфянистой местности, на старом лугу, то для предотвращения подземного возгорания лесной подстилки и дерновины следует окопать кострище глубокой канавкой, засыпать площадку вокруг костра песком;

- в зимнее время костер удобно разводить на куске мелкочаистой сетки-рабицы или металлическом листе, уложенных на снег – это позволит сэкономить силы и не копать яму в снегу, т.к. он быстро протаивает под углями и проваливается, также при этом не придется нарушать дерновую подстилку.

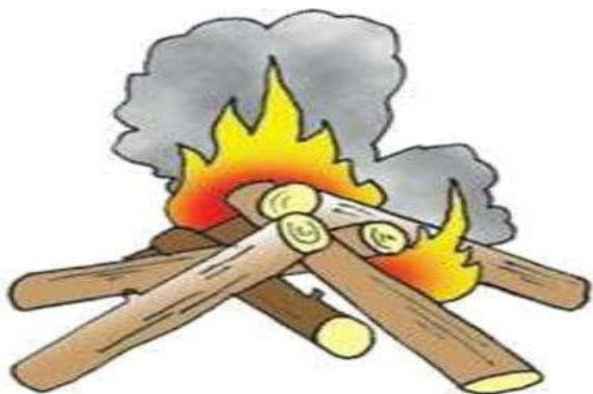
**Работа у костра.** Выбрав место для костра, устанавливают кострище и только после этого разводят костер. Работа у костра тоже ответственное дело. Надо знать, какие дрова следует использовать, как их уложить, чтобы на приготовление пищи затратить минимальное количество времени.

Необходимо знать, что в туризме чаще всего применяют следующие типы костров:

1. **«Колодец».** Два полена кладут на угли параллельно на некотором расстоянии друг от друга, поперек них — еще два и т. д. Такая конструкция по внешнему виду действительно напоминает колодезный сруб. Она обеспечивает хороший доступ воздуха к огню и поленья обычно горят равномерно по всей длине.



2. **«Шалашик»** или **«конус»**. Поленья укладывают на углы наклонно к центру. При этом они частично опираются друг на друга. При такой конструкции костра дрова догорают в основном в своей верхней части, но зато пламя получается мощным, жарким и концентрированным. Этот тип костра бывает выгоден, если нужно вскипятить воду или быстро приготовить что-нибудь в одном ведре или чайнике. Если же надо повесить на огонь не одну посудину, а несколько и, кроме того, желательно, чтобы все было готово одновременно, тогда «шалашик» не подходит. Тут лучше воспользоваться каким-нибудь другим типом костра, хотя бы тем же «колодцем».



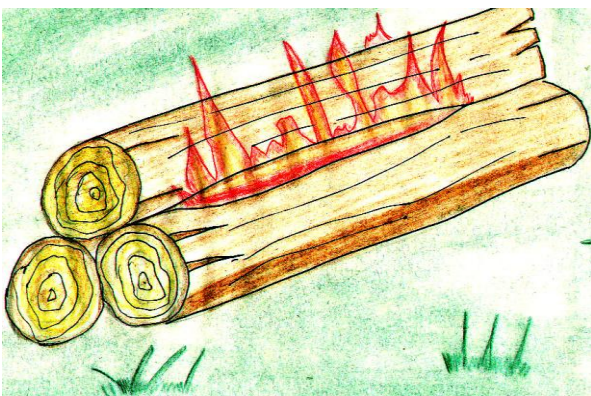
3. **«Звездный»**. Поленья укладывают на груды углей с нескольких сторон по радиусам от центра. Горение происходит преимущественно в центре и по мере сгорания дров их продвигают ближе к центру.



4. **«Таежный»**. В разных туристских справочниках и руководствах рассказывается о разных формах костра «таежный». Он используется тогда, когда необходимо приготовить еду в дождь. У хорошо разгоревшегося костра любого типа кладут толстое полено, а на него кладут остальные дрова. Наклонно расположенные дрова способствуют быстрому стеканию воды, и дрова не успевают промокать.



5. **«Три бревна».** Используют для обогрева, приготовления пищи, для поддержания огня во время ночевки. Такой костер складывается из трех больших бревен длиной 2-2,5 м. Для того чтобы соорудить такой костер, нужны время и силы, но зато он дает много тепла и горит, не требуя новых дров, несколько часов подряд, а если бревна достаточно толстые, то и всю ночь. Взрослые туристы применяют такой костер для ночевки на снегу без палаток.



Обычно туристам пользоваться таким костром почти не приходится, но на всякий непредвиденный случай полезно знать, как его сделать. Для сооружения такого костра надо иметь достаточно много жарких углей. Эти угли рассыпают узкой полоской длиной 2-2,5 м. Затем набрасывают поверх углей хворост. Когда хворост хорошо займется, закатывают в огонь слева и справа два из трех приготовленных сухих бревен, оставив между ними расстояние примерно в две трети или половину диаметра бревна. Угли и горящий хворост окажутся между бревнами.

Очень полезно бывает предварительно пройти вдоль этих бревен с топором и сделать на них по всей длине косые засечки, наподобие тех, которые делают плотники, когда им надо вытесать плоскость. Закатывая бревна в костер, надо повернуть их засечками к огню - так они быстрее разгорятся. Когда они хорошо разгорятся, на них сверху кладут третье бревно. На нем тоже лучше сделать засечки и, укладывая его, следить, чтобы они были обращены вниз к огню. Разгораются сухие бревна очень быстро и горят долго (при диаметре в



35-40 см или больше - всю ночь). У такого костра можно ночевать даже в сильные морозы.

Лучшими дровами для костра являются дрова хвойных деревьев (сосна, ель), так как они мало искрят. Такие дрова хороши, когда планируется спать не в палатке, а у костра.

Из лиственных пород лучше других береза, но даже она считается хуже хвойных деревьев.

Если приходится брать на дрова упавшее дерево, то сначала его необходимо в нескольких местах попробовать топором и убедиться, не гнилое ли оно. Лучше срубить стоящее сухое дерево. Для этого делают подруб на треть или четверть диаметра ствола с той стороны, куда оно должно упасть. Затем делают подруб с противоположной стороны (примерно на ладонь выше первого подруба).

Нужно учесть, что при падении дерево щепится, и эта щепка, подобно пружине, может сильно отбросить комель назад, именно в ту сторону, где стоит турист, подрубивший дерево. Валить дерево, подрубая его равномерно со всех сторон по кругу, не рационально.

Когда подрубают дерево, то чередуют два рода ударов. Первый, наносимый под острым углом, должен поглубже проникнуть в толщу дерева. Второй удар приходится немного ниже и под менее острым углом. Им выбивают подрубленную древесину. Очередной удар идет под тем же углом, что и первый, на 1-2 см выше по стволу, а следующий - вглубь подруба, чтобы выбрать древесину, подрубленную предыдущим ударом, и т. д.

С упавшего дерева надо, прежде всего, снять сучки, пройдя вдоль него с топором. Ветви тут же собирают в кучу, они тоже пойдут в костер. После этого можно разделять ствол на поленья нужной длины. Пытаться сделать это до того, как дерево осучковано, не следует. Упавшее дерево почти всегда лежит, опираясь на ветви. Если в таком положении начать рубить ствол, то ветви будут амортизировать удары топора. Сил будет уходить много, а эффект будет незначительным. Поэтому сначала необходимо обрубить ветки, а затем приступить к обработке ствола.

Разведение костра в сухую погоду не составляет трудностей. Для этого следует устроить шалаш разжигания из лучинок и щепы. Труднее приходится туристам после дождя, когда дрова отсырели. В любом случае нужно иметь сухие спички. Поэтому спички должны быть упакованы в полиэтиленовую пленку по одному коробку. Обведя лезвием горячего ножа по вдвое свернутой пленке с коробком спичек и обрезав лишние ее края, надежно запаковывают коробок со спичками.

При разжигании костра из отсыревших дров можно использовать сухое горючее или свечу. Огарок свечи в 2-3 см ставят на землю. Над ним шалашиком укладывают лучинки, бересту или щепки, мелкие дрова. Лучинки должны касаться верхней половины язычка огня, но не фитиля, иначе пламя погаснет. Лу-

чинки, таким образом, начинают подсыхать и загораются. Загораются и лежащие рядом мелкие щепки и дрова, успевшие подсохнуть. Для разведения костра хорошо использовать бересту, но ее следует снимать только с упавшего гнилого дерева. Бересту на маршруте обычно заготавливают впрок.

В дождь костер разводят под полиэтиленовой пленкой, а дальше все зависит от конструкции костра. В дождь «колодец» использовать нельзя, так как его быстро заливает водой. Поэтому лучше всего прибегнуть к «таежному», конструкция которого обеспечивает стекание воды с бревен.

Для приготовления еды лучше использовать так называемые «пламенные» типы костров («колодец», «шалашик»). Хотя «звездный» костер обычно считается жаровым, его тоже с успехом можно использовать для приготовления еды. Для этого следует уложить концы поленьев, находящиеся в центре, друг на друга. А если увеличить ширину зазора между поленьями первых двух типов «таежных» костров, жаровой костер даст достаточно пламени и его можно использовать для приготовления еды. Во время приготовления еды на костре могут быть использованы и жаровые типы костров. Выбор типов костров зависит от конструкции кострища. Если перекладина располагается над костром высоко, то приемлемы типы костров низкожаровые. Конечно же, экономнее и Удобнее использовать жаровые типы костров. Для этого следует предусмотреть по 2-3 напайки на штырях, что позволит регулировать высоту перекладки.

Подготовленные для костра дрова следует складывать в 1,5-2 м от костра с подветренной стороны, чтобы горячий воздух от костра обдувал подготовленные дрова и тем самым подсушивал их.

Вечером, когда туристы отдыхают у костра, лучше использовать пламенные типы костров.

В безлесых районах (степных и горных), где приходится очень экономно расходовать дрова, лучше складывать сооружение из камней. Вход его по отношению к встречному ветру должен быть шире выхода, что обеспечивает хорошее горение дров. На мягком грунте можно выкопать траншею.

**Сворачивание лагеря.** После подъема в хорошую погоду необходимо вынести из палаток все вещи и, освободив дно от колышков, поднять его над землей с помощью боковых растяжек, что даст возможность подсушить дно. Складывать палатку лучше начинать со дна, вбрасывая в середину растяжки. Это особенно важно в плохую погоду, когда растяжки мокрые и грязные. Палатку необходимо вложить в чехол.

В случае если палатку укладывают сразу после дождя, когда она мокрая, нужно иметь полиэтиленовый или клеенчатый кулек. Иначе вещи, лежащие рядом в рюкзаке, намокнут.

Утренние бивачные работы не должны занимать более 2 ч. Недопустимо, чтобы с момента подъема до момента выхода группа затрачивала более 2,5 ч.

Сворачивание лагеря должно быть закончено до завтрака.

Перед уходом с привала или места ночевки на маршрут руководитель поручает туристам уборку территории (закопать предварительно обожженные металлические консервные банки и другие несгораемые отходы; сжечь бумагу, пластиковые упаковки и иной горючий мусор; сложить в укромном месте подальше от лагеря остатки еды, пригодные в пищу лесным животным; собрать и аккуратно уложить в поленницу или шалаш неиспользованное топливо, которое может пригодиться другим путешественникам). Запрещается оставлять или закапывать на месте стоянки стеклянную тару или бой стекла. Все это и то, что не может быть сожжено, следует уносить с собой с места привала, чтобы выбросить там, где есть мусорные контейнеры или урны.

Закончив уборку, необходимо тщательно погасить костер, разворошив угли, полив их водой или засыпав песком, в зимнее время – снегом, перекопать кострище и уложить на место снятый дерн.

## **ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ТУРИСТОВ**

Обеспечение безопасности проведения похода достигается наличием многих факторов. В предпоходный период к этим факторам относятся: уровень физической, технической и морально-волевой подготовки руководителя и участников, качество подготовки группового и личного снаряжения, тщательность изучения района проведения путешествия и подъездов к начальной и конечной точкам маршрута. На маршруте обеспечение безопасности достигается путем выполнения всех норм и правил Инструкции об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях, а также правильным использованием знаний и умений по технике и тактике туризма, приобретенных в предпоходный период.

При планировании и проведении похода руководитель должен учитывать физические возможности участников. В зависимости от физической подготовленности и туристского опыта отдельных участников вес их рюкзаков может быть уменьшен или увеличен. На протяжении всего похода руководителю необходимо следить за самочувствием участников, не допуская их переутомления. В случае переутомления одного из участников похода необходимо остановиться и уменьшить его нагрузку, перераспределив груз и снизив темп движения в соответствии с неписанным туристским законом: «В походе семеро одного ждут!»

В пешем путешествии максимальное число несчастных случаев происходит на больших привалах, поэтому заготовка дров, приготовление пищи, подвижные игры и купание должны проходить под строгим контролем руководителя и при его непосредственном участии.

Во избежание пищевых отравлений и желудочно-кишечных заболеваний руководитель должен получить сведения от санэпидстанции о возможности использования источников водоснабжения и мест купания; лично проверять доброкачественность продуктов питания; провести с участниками похода беседу о ядовитых грибах и растениях, встречающихся в данной местности; контролировать соблюдение участниками группы правил личной и общественной гигиены. На марше особое внимание необходимо уделять состоянию ног.

Первая мера безопасности в туристском походе - дисциплина. Поэтому, начиная с тренировочных походов, необходимо заботиться о сплочении и дисциплине туристской группы, так как низкая дисциплина участников похода - самая грозная опасность в туризме. Причиной 65 % тяжелых травм являются низкая сознательность и плохая дисциплина, 18 % - грубое нарушение режима, графика движения, контрольных сроков.

## **ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТУРИСТСКИХ ПУТЕШЕСТВИЙ**

*Личная гигиена туристов* - важнейшее средство профилактики заболеваний, сохранения бодрости и хорошего настроения. В походе турист должен тщательно следить за чистотой ног. На привалах необходимо осматривать кожу ног, обрабатывать трещины, царапины, потертости йодом или зеленкой. На следующий день перед началом движения нужно вновь смазать травмированные места и заклеить их лейкопластырем. Это поможет избежать усугубления травмы. Если позволяют условия, на больших и малых привалах необходимо снять ботинки и шерстяные носки, с тем чтобы дать ногам отдохнуть.

Перед походом ноги следует в течение нескольких дней обрабатывать жидкостями, выпускающимися для профилактики потливости. К ним относится формидрон (смесь формалина со спиртом и одеколоном). Для этой же цели применяется порошок, состоящий из трех частей салициловой, десяти частей борной кислоты и восьми частей талька. Особенно тщательно нужно обрабатывать ступни и межпальцевые промежутки.

После дневного перехода нужно вымыть ноги с мылом и надеть чистые носки.

Следует регулярно стричь ногти на руках и ногах. Под ногтями может скапливаться грязь, что приводит к воспалению ногтевого ложа.

Во избежание гнойничковых заболеваний тело необходимо на вечернем привале обмывать водой с мылом и надевать чистое белье.

На дневных больших привалах желательно систематически стирать белье, чистить верхнюю одежду, освобождая ее от пыли, следить за целостностью обуви и стелек. Нельзя сушить обувь у костра, так как кожа обуви теряет гибкость, затвердевает и может натирать кожу ног.

Уход за кожей лица, шеи и ушей предусматривает защиту ее от солнечных ожогов, мороза, ветра. Летом для походов головной убор выбирается с полями, обеспечивающими защиту кожи лица, шеи и ушей от солнца. Лицо и губы смазывают кремами типа «Нивея», «Щит» и т. д.

## **ВОЗМОЖНЫЕ ТРАВМЫ В ПОХОДАХ, ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ, ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА**

В пеших путешествиях большинство травм приходится на ноги и, как правило, проявляется в виде потертостей, наминаний кожи стопы и повреждений связочного аппарата суставов (голеностопного или, реже, коленного).

Во время путешествий возможны травмы рук - ссадины, срывы кожи, трещины, растяжение связок лучезапястных суставов. Иногда - потертости ягодиц и спины, растяжение мышц спины, ушибы. На воде возможно утопление (асфиксия). Нередки случаи ожогов пламенем костра и горячей пищей.

В велопоходах возможны потертости внутренних поверхностей бедер и ладоней рук, растяжение связочного аппарата и нижних конечностей, засорение глаз соринками, мелкими насекомыми. Во время падения не исключены обширные ссадины, ушибы, а иногда и переломы (обычно ключиц), сотрясение мозга и ушибленно-рваные раны.

### **Возможные травмы в условиях туристских путешествий**

**Ожоги.** Во время путешествия от воздействия солнечных лучей могут появиться ожоги, а также возможны ожоги у костра кипятком и огнем.

При ожогах первой степени наблюдается зуд, покраснение и припухание кожи. Образование пузырей с серозной жидкостью - признак ожога второй степени. При ожогах третьей степени происходит омертвление (обугливание) кожных участков и более глубоко лежащих тканей с последующим образованием язв.

Предупреждение солнечного ожога состоит в соблюдении правил приема солнечных ванн. На большой высоте в высокогорных районах, чтобы избежать ожогов губ и слизистой оболочки носа, лицо необходимо покрывать марлевой маской или смазывать специальной мазью. Губы можно смазывать бесцветной губной помадой.

При ожогах первой и второй степени на обожженное место накладывают примочки или смазывают его крепким раствором марганцовокислого калия. В дальнейшем следует наложить повязку с синтомициновой эмульсией или пенициллиновой мазью.

**Потертости и мозоли.** Чтобы избежать потертостей и мозолей, необходимо в поход надевать разношенную обувь, без неровностей и складок внутри. Носки должны быть из мягкого материала, без узлов, заплат и грубой штопки.

Если мозоль уже образовалась, то ее лучше не вскрывать, так как в походных условиях труднее обеспечить необходимые условия, предотвращающие попадание инфекции. Если же мозоль вскрывается, то перед вскрытием пузыря необходимо кожу и ножницы обработать спиртом, одеколоном или йодом.

### **Желудочно-кишечные заболевания**

**Острые поносы.** Причиной их является употребление в пищу недоброкачественных продуктов, питье загрязненной воды, несоблюдение правил личной гигиены.

Меры борьбы - промывание желудка, прием салола (по 0,5 г 3 раза в день) с экстрактом белладонны. Если понос сопровождается кровью, путешествие нужно прекратить и срочно обратиться к врачу.

**Пищевые отравления.** Сопровождаются тошнотой, резкой общей слабостью, головокружением, поносом.

Меры борьбы - промывание желудка (дать теплой воды 1,5- 2 л или слабый раствор марганцовокислого калия до появления рвоты, повторить несколько раз), затем солевое слабительное, после этого сердечные средства, покой, крепкий сладкий чай. До полного выздоровления соблюдать диету.

### **Травмы: ушибы, растяжение связок, вывихи, переломы**

**Ушибы.** Признаки - болезненность движений ушибленной части, отек (припухлость) и видимое кровоизлияние - синяк.

При ушибе следует уменьшить кровоизлияние, придав пострадавшей части тела возвышенное положение и положив на нее смоченное в холодной воде полотенце.

**Растяжение связок.** Чаще всего повреждается голеностопный сустав (подворачивается стопа). Признаки растяжения - резкая боль, особенно в первый момент, быстро образующаяся припухлость, кровоподтек, ограничение и болезненность движений в суставе.

Первая помощь - полный покой, возвышенное положение пострадавшей конечности, холодные примочки или лед.

**Вывихи.** Чаще бывают вывихи суставов плеча, бедра, стопы и коленного сустава. Это бывает при падении, а также из-за резких движений. Признаки - сильная боль.

Первая помощь - неподвижное закрепление конечности в положении вывиха и быстрая доставка пострадавшего к врачу, так как только специалист может правильно вправить вывих.

**Переломы** бывают закрытые и открытые. Симптомы закрытых переломов - резкая боль, обширный кровоподтек, припухлость, невозможность движений сломанной конечностью, деформация кости, подчас необычная форма на месте перелома.

Первая помощь - наложить шину, отправить в больницу.

При открытом переломе необходимо наложить жгут в случае сильного кровотечения, наложить шины, транспортировать в больницу.

Помощь пострадавшему при переломе заключается в том, чтобы уменьшить боль, воспрепятствовать дальнейшему смещению обломков костей путем наложения шины. При отсутствии специальных шин можно использовать подручные материалы (доски, ледорубы, лыжи, ветки). При этом на тело под шину необходимо подложить достаточное количество ваты, марли или белья, чтобы между шиной и телом не было пустоты. При открытом переломе перед наложением шины края раны необходимо обработать йодом и слегка забинтовать. Если из раны торчат обломки дерева, то вынимать их не следует, так как может открыться сильное кровотечение: не исключена возможность, что такой обломок вонзился в крупный кровеносный сосуд. Шины плотно прибинтовывают, при этом бинтуют от пальцев, иначе может произойти отек. Длина шины должна быть такой, чтобы она захватила не менее двух суставов - один ниже места перелома, другой - выше.

### **Кровотечения. Первая помощь при кровотечениях**

Различают кровотечения капиллярные, венозные и артериальные, внутренние и наружные.

**Капиллярное** кровотечение возникает при повреждении мельчайших кровеносных сосудов - капилляров. Рана кровоточит слабо, кровь выступает в виде капель.

**Венозное** кровотечение возникает при повреждении вен. Из раны ровно течет темная кровь.

**Артериальное** кровотечение возникает при повреждении артерий. Из раны пульсирующим фонтаном бьет кровь. Такое кровотечение наиболее опасно для жизни, так как раненый в короткий срок может потерять большое количество крови.

Венозное и капиллярное кровотечения можно остановить давящей повязкой. Для этого на рану необходимо положить марлевый или ватный валик, обернутый бинтом. Можно применить свернутую подушку индивидуального перевязочного пакета, туго закрепив ее бинтом.

Давящая повязка способствует остановке кровотечения и защищает рану от последующего загрязнения и попадания микробов.

Артериальное кровотечение можно остановить прижатием артерии к кости. Прижимать артерию надо по пути следования крови - от сердца к периферии, выше раны, в тех местах, где артерии проходят близко к кости.

При повреждении артерий конечностей можно остановить кровотечение на 1-2 ч наложением жгута или закрутки. В качестве жгута в походных условиях можно использовать поясной или брючный ремни, полотенце.

Жгут на конечности необходимо накладывать выше раны, подложив под него мягкий материал. Это предотвратит ущемление кожи под жгутом.

В холодное время года жгут накладывают примерно на час. При этом конечность с наложенным жгутом надо тепло укутать и пострадавшего доставить в лечебное учреждение. Если же по истечении 2 ч раненый не доставлен к врачу, необходимо, прижав артерию к кости, ослабить жгут на 3-5 мин и затем наложить его вновь, отступив от прежнего места на 2-3 см ближе к центру. Признаком правильного наложения жгута является побеление конечности, исчезновение пульса. Посинение конечности свидетельствует о неправильном наложении жгута. Значит, сдавлены только вены и приток крови продолжается. При этом кровотечение не останавливается, а усиливается.

Для остановки кровотечения из носа пострадавшего необходимо посадить с запрокинутой головой и запретить ему опускать ее, сморкаться или двигаться. На переносицу необходимо положить холодный компресс. Если таким путем кровотечение остановить не удастся, то пострадавшего необходимо срочно доставить к врачу, затампонировав кровоточащую ноздрю ватой.

Если же имеет место кровотечение из слухового прохода, то в случае отсутствия ранения наружного уха пострадавшего следует доставить к врачу, так как кровотечение указывает на серьезное повреждение (перелом основания черепа).

## **ОБЯЗАННОСТИ И ПРАВА РУКОВОДИТЕЛЯ**

Руководитель и его заместители несут ответственность за жизнь, здоровье участников и безопасное проведение похода, за выполнение плана мероприятий, содержание оздоровительной, воспитательной и познавательной работы, соблюдение правил пожарной безопасности, охраны природы, памятников истории и культуры. Руководитель пользуется правом единоначалия на все время похода. Он должен быть культурным, инициативным и дисциплинированным человеком, знающим свое дело, требовательным к себе и к другим.

Перед тем, как организовать и провести поход, руководитель обязан ознакомиться с Правилами проведения туристских походов, утвержденных постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 15.08.2006 г. № 26 и «Инструкциями об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях», утвержденной постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 17.07.2007 г. № 35а.

Следует помнить, что за нарушение требований инструкции руководитель группы и его заместители несут дисциплинарную ответственность, если эти нарушения не влекут за собой иной ответственности, предусмотренной действующим законодательством.

### ***Руководитель обязан:***

- обеспечить комплектование группы с учетом интересов, туристской квалификации, физической и технической подготовленности участников;



- организовать всестороннюю подготовку участников похода, проверить наличие необходимых знаний и навыков, обеспечивающих безопасность, умение плавать, оказать доврачебную помощь;

- организовать подготовку и подбор необходимого снаряжения и продуктов питания, выявить возможность пополнения запасов продуктов на маршруте; составить смету расходов; подготовить маршрутные документы (маршрутный лист для ПВД, приказ о проведении похода);

- совместно с участниками ознакомиться с районом похода по отчетам других групп, получить консультацию у опытных туристов и краеведов;

- подготовить картографический материал, разработать маршрут и график похода, план краеведческой, общественно-полезной работы и других мероприятий, проводимых на маршруте;

- ознакомиться с условиями погоды в районе предстоящего похода; изучить сложные участки маршрута и наметить способы их преодоления;

- строго соблюдать утвержденный маршрут. Изменение маршрута допускается только в чрезвычайных ситуациях, таких как резкое ухудшение погодных условий, возникновение травм и несчастных случаев с участниками похода;

- принимать необходимые меры, направленные на обеспечение безопасности участников, вплоть до изменения маршрута или прекращения похода в связи с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами;

- в случае необходимости оказания помощи пострадавшему принять срочные меры по доставке травмированного или заболевшего участника похода в ближайшее медицинское учреждение;

- сообщить о происшедшем несчастном случае в учреждение образования, проводящее путешествие;

- в случае временного разделения группы в аварийной ситуации с целью разведки, забросок продуктов, снаряжения, выполнения краеведческих заданий и т. д., назначить в каждой подгруппе (в водных походах - на каждом судне) своих помощников (заместителей) из наиболее подготовленных участников, но не более чем на 8 часов;

- организовать в случае необходимости оперативную помощь другой туристской группе, находящейся в данном районе;

- делать отметки в маршрутных документах о прохождении маршрута.

## **ОБЯЗАННОСТИ И ПРАВА УЧАСТНИКОВ ПОХОДА**

### **Участник похода обязан:**

- активно участвовать в подготовке, проведении туристского похода и составлении отчета о нем (паспорта, репортажа, отзыва, фотоальбома и т.д.);

- строжайше соблюдать дисциплину и правила техники безопасности туристских походов, а также выполнять возложенные на него руководителем и группой поручения;

- своевременно и качественно выполнять указания руководителя и его помощника (заместителя);

- при необходимости получения врачебного допуска к участию в ПВД пройти медицинский осмотр в медицинском учреждении, у врача терапевта поликлинического пункта Горецкой ЦРБ;

- знать и неукоснительно соблюдать правила пожарной безопасности, правила безопасности в походах, в том числе на воде, обращения с взрывоопасными предметами, способы предупреждения травматизма и оказания доврачебной помощи;

- бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры;

- своевременно информировать руководителя похода или его помощника (заместителя) об ухудшении состояния здоровья или травмировании.

***Участник похода имеет право:***

- пользоваться туристским снаряжением и спортивными сооружениями учреждения, проводящего путешествие;

- участвовать в выборе и разработке маршрута, в подготовке к походу;

- после окончания похода обсудить на собрании группы недостатки маршрута, действия любого из участников, в том числе руководителя;

- выйти из группы до похода, предупредив руководителя.

## НЕЗАБЫВАЕМЫЙ ПОХОД

У каждого человека есть своя сокровенная любовь, которую он пронесит через года, через века и передаёт своим детям. Эта любовь к матери, которая дала жизнь, это город, в котором ты вырос, мечтал, свершал и выпустил тебя в жизнь. Это твой край, который тебя принял, взрастил и дал крышу над головой. И если спросите меня, за что я люблю свой край? то я отвечу за то, что он мой. Потому что мой прадед красноармеец Белоусов Иван Илларионович в составе 33-й армии Западного Фронта под командованием генерала Гордова, в состав которой входила и 1-я польская пехотная дивизия имени Тадеуша Костюшко с оружием в руках освободили у сил Вермахта Горецкий край. К сожалению, ему не посчастливилось вернуться с войны - он был убит и похоронен в братской могиле в деревне Староселье Горецкого района, но незримая связь памяти существует во мне. И как только бывает, возможно, я навещаю в п. Ленино и Староселье. Вот такая удача мне представилась 24-25 июня 2017 года. Я был включен в состав команды участников похода выходного дня по местам боевой славы, приуроченного Дню начала Великой Отечественной войны организованного управлением по воспитательной работе с молодежью, профсоюзным комитетом студентов БГСХА, ПО/РК ОО «БРСМ» для студентов академии по маршруту г. Горки – агро-городок «Ленино».

*Это местечко известно с XVI века под названием Романово о нём впервые упоминается в Договорной грамоте о перемирии между Московским государством и Великим Княжеством литовским, подписанной Василием III и Сигизмундом I в 1523 г.. В 1529 г. Романово купил князь Острожский, позже отдал его в приданное дочери Екатерине. Во время Северной войны осенью 1708 г. здесь размещались отряды русских войск. В 1741 г. имение было владением знаменитых князей Радивилов. В 1772 г. в результате первого раздела Речи Посполитой вошло в состав Российской империи. В июне 1773 г. после отказа владельца князя Карла Радивиля присягнуть на верность русской императрице Екатерине II местечко с 34 деревнями взято в казенное управление, а в 1774 г. пожаловано императрицей во владение князьям Дондуковым-Корсаковым. В 1812 г. местечко и имение захвачены армией Наполеона и разграблены. В ноябре 1812 г (8 ноября) здесь размещалась главная квартира М.И. Кутузова.*

*После Октябрьской революции в начале 1918 г. имение было ликвидировано, на его территории был создан совхоз «Романово». 8 ноября 1918 г. жители села послали телеграмму на имя В.И. Ленина в Москву с просьбой переименовать Романово в Ленино. Ответную телеграмму прислал соратник В.И. Ленина – Бонч-Бруевич. В этой телеграмме он сообщал, что В.И. Ленин приветствует создание социалистического производства. Так поселок получил современное название.*

Руководили походом инструкторы по физической культуре управления по воспитательной работе с молодежью Дубков Анатолий Петрович, Диваков

Валерий Анатольевич, а организационное и методическое обеспечение похода осуществлялось управлением по воспитательной работе с молодёжью.

Целями и задачами похода было формирование гражданственности, патриотизма, любви и уважения к Отечеству средствами туризма и краеведения; изучение и популяризация региональных памятников военной истории Горьковского района и их включение в туристско-экскурсионные маршруты.

Программа Похода первого дня пребывания включала экскурсию в музей советско-польского боевого содружества.



*Экскурсия в музее советско-польского боевого содружества*



*Экскурсия в музее советско-польского боевого содружества*

Из слов экскурсовода мы узнали, что мемориальный комплекс советско-польского боевого содружества в Ленино, был открыт в 1968 году в 25-ю годовщину первой совместной битвы частей Красной Армии и 1-й польской пехотной дивизии имени Тадеуша Костюшко.

В мемориальный комплекс входят:

1. Здание музея советско-польского боевого содружества.
2. Монумент советско-польского боевого содружества.
3. Полевые могилы советским и польским воинам.
4. Памятник погибшим советским воинам.
5. Памятник погибшим польским воинам.



Здание музея сделано в форме каски и расположено на высоте 215,5, где в 1943 году было самое пекло боя. Внутреннюю центральную часть музея занимает огромная красочная диорама, на которой изображен момент совместной атаки советских и польских солдат. Здесь же представлены образцы оружия, предметы снаряжения, личные вещи участников боев, а также многочисленные документы и фотографии

Перед входом в музей высится величественный монумент, символизирующий советско-польское боевое содружество: руки советского и польского

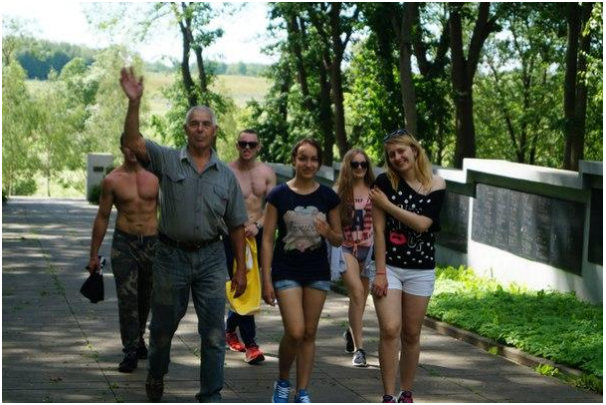
солдат с автоматом крепко, сжимают древко боевого знамени. На монументе надпись на русском и польском языках: «СССР – Польша. 1943».

Продолжая экскурсию по территории комплекса, мы оказались на склоне высоты 215,5, где расположена братская могила советских и польских солдат, включающая в себя две мемориальных гранитных плиты и обелиск, пробитой в разных местах снарядами и осколками. Памятник символизирует человеческую стойкость воинов, которая оказалась прочнее самой толстой брони.



*Памятник погибшим советским воинам.*

Далее наша группа направились в центр поселка, где установлено мемориальное надгробие в виде пятиконечной звезды из темно-красного гранита, как бы вырастающая из-под земли. На памятнике надпись: «Бессмертен твой подвиг, вечная слава, тебе, советский солдат». Если смотреть на памятник в профиль, то он напоминает собой противотанковый надолб, которых так много было на нашей земле в годы Великой Отечественной войны. Под этим надгробием покоится прах 1711 советских воинов, солдат и офицеров, погибших в дни боев под Ленино.



*Памятник погибшим польским воинам*



Затем мы отдали дань памяти польским воинам, погибшим в битве под Ленино захороненных в парке около реки Мерея. Мы возложили цветы к надгробию выполненному в форме мемориальной плиты на кототором надписи на польском и белорусском языках: «Польским воинам первой дивизии имени Т. Костюшко, которые погибли в боях с немецким фашизмом за свободу и независимость своей Родины, вечная слава». И даты боевых действий 10.X.1943 – 18.X.1943 г. На самом верху мемориальной плиты установлена скульптура символа дивизии – пястовского орла без короны.

Поднимаясь к братской могиле, мы останавливались у гранитных плит с именами погибших, раненых и пропавших без вести, которые расположены по обе стороны аллеи. У братской могилы установлены символы религиозной принадлежности воинов: католический и православный кресты и иудейская шестиконечная звезда Давида.

После посещения памятников военной истории в а/г Ленино мы направились на базу отдыха «Мерея», которая принадлежит ЧУПП «Прометей».



База отдыха «Мерея», расположена в историческом месте на землях бывшего поместья князей Романовых и предназначена для семейного отдыха, а также туров выходного дня, где созданы все условия для проживания, проведения культурно-массовых мероприятий, рыбалки, катания на катерах, катамара-

нах и знакомства с уникальной фауной. Мы посмотрели все возможное, помечтали об отдыхе и в приподнятом настроении покинули территорию «Мереи» так как нас ждал костер-дружбы и конкурс песни у костра.

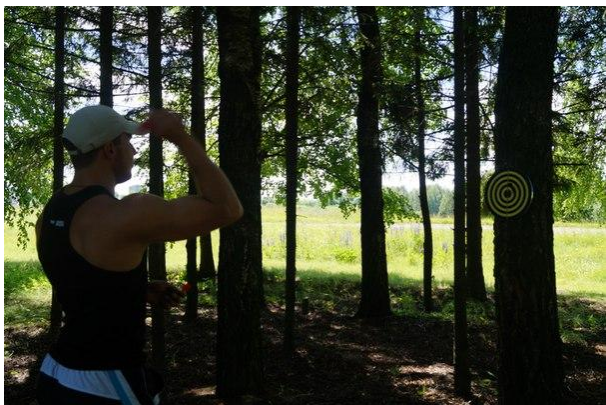


Для меня принимавшего участие первый раз в такой экспедиции с начевойкой в палаточном лагере, который, был разбит вблизи музея на знаменитой высоте 215,5, с едой, приготовленной, на костре и песнями под гитару у костра это все было ну очень впечатляющим и запоминающим.





Второй день начался с викторины по экскурсии, вот где пришлось поднапрячь извилины, а слова Валерия Анатольевича так и звучали в ушах, а я вас предупреждал, слушайте внимательно экскурсовода, но при всем нашем интеллекте мы медленно и уверенно отвечали на вопросы анкеты-викторины.



*Соревнования*

Далее мы опробовали свои силы в соревнованиях с элементами туристско-прикладного многоборья, это установка палатки на время, разведение костра, прохождение «мышеловки» и др. В любых соревнованиях присутствует дух соперничества, а поддержали его соревнования по дартсу, воллейболу и завершили конкурсом на сочинение четверостишья по тематике похода.

Помимо всего наш отдых был «разбавлен» утренней рыбалкой, катанием на лодках и плаванием в местном озере. Незаметно подошел к завершению поход, так как прозвучал голос Дубкова Анатолия Петровича, участникам похода «построиться» и все с ноткой грусти в душе строились для закрытия и награждения. Все участники получили памятные сертификаты о походе, а победители соревнований были отмечены грамотами и призами. Замечательное мероприятие получилось. Со слов руководителей, оно получит продолжение в следующем году, только по другому маршруту. Многие студенты участники похода даже не знали о том, что под Ленино проходила такая грандиозная битва с участием польской дивизии. Огромное спасибо организаторам.

В завершении всего хотелось пожелать всем, кто приехал учиться в нашу академию, гордитесь своей малой родиной изучайте все прекрасное, что окружает вас в процессе обучения, пополняйте свой кругозор, изучайте историю и традиции, путешествуйте по Горецкому краю это ведь так интересно и познавательно. С началом нового учебного года и всяческих успехов.



*Вручение сертификата участника похода*



*Возвращение в г. Горки*

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Знание нормативно-правовых документов, инструкций и соблюдение правил и положений, изложенных в них, обязательны для всех руководителей и участников похода в той части, которая их касается.

Туристские походы способствуют формированию у участников чувства коллективизма, ответственности. Трудности походной жизни вырабатывают выдержку, выносливость, настойчивость.

Устройство походного быта, приготовление пищи на костре, изучение памятников военной истории, наблюдение за окружающей природой - всему этому можно научиться в походах.

Тем, кто собирается пополнить ряды путешественников, разумнее начинать с малого - освоения пригородных туристских маршрутов. Каждый край, каждая область имеет свою историю и своеобразную природу.

Длительное общение с природой, активное передвижение, радость неформального дружеского общения, возможность прекрасно отдохнуть от повседневных забот, от «шума городского», получить отличный заряд бодрости и закалки делают туристские походы лучшим видом отдыха выходного дня.

**Суточные нормы основных продуктов питания**  
(на одного человека, по А.А. Алексееву)

Наименование продуктов	Норма на человека в день, г	Калорийность 100 г., ккал	Химический состав 100 г			% усвояемости
			Белки	Жиры	Углеводы	
Сухари черные	30-60	326	11,2	1,7	69	82
Сухари белые	40-70	340	10	1	69	80
Галеты	40-70	340	9,7	-	69	79
Хлеб белый	70-150	236	8	1	52	61
Хлеб черный	100-200	206	5,7	1,3	43,3	50
Печенье	40-70	410	12	10	60	82
Баранки, сушки	40-70	272	8,6	0,5	56,8	66
Вафли	40-80	430	15	8,2	70	93
Сахар	80-120	505	-	-	99	99
Карамель	20-50	330	0,5	10	80	90
Леденцы	20-50	376	-	-	92	92
Мед	10-30	318	0,4	-	77	77
Халва	30-60	510	15	30	43	88
Орехи в шоколаде	20-40	540	4,8	32,2	54,3	91
Шоколад горький	30-70	510	4	29	50	83
Шоколад молочный	30-70	568	5,8	37	47	90
Какао	10-30	373	24	17,5	28	69
Варенье, джем	10-50	290	0,3	-	68	68
Курага	40-70	275	3,2	-	69	72
Чернослив	40-70	269	3,4	-	62	65
Изюм	20-40	260	2,5	-	61	63
Сухофрукты	50-70	235	2	1	65	68
Орехи грецкие	20-30	621	13,6	56	11,7	81
Крупа гречневая	60-100	330	13	2	68	83
Крупа пшеничная	60-80	334	12	3	69,3	84
Крупа манная	40-70	320	11	0,7	73	85
Крупа овсяная	40-70	345	12	6	65	83
Рис	60-100	330	6,7	0,9	72	79
Горох	60-80	310	20	2	51	73
Рожки	60-100	362	10,7	1,3	74,2	86
Хлопья картофельные	50-80	315	6,1	-	72,3	78
Супы - концентраты	40-60	320	12	10	44	66
Тушенка говяжья	50-100	220	16	15	1	32
Тушенка свиная	50-100	349	15	32,2	-	47
Фарш колбасный	50-80	212	15,2	15,7	2,8	34
Паштет печеночный	50-80	335	11	31	3	45
Мясо сублимированное	20-40	565	60	36	-	96
Колбаса сырокопченая	40-70	431	20	37	-	57

Сало	30-50	770	1,8	80	-	82
Масло сливочное	20-70	734	0,4	78,5	0,5	79
Масло топленое	20-70	875	0,4	94	-	94
Сыр 50% жирности	30-70	360	26,8	27,3	-	53
Молоко сухое	15-40	350	38	1	50	89
Сливки сухие	15-40	607	22	43	30	94
Молоко сгущённое	50-80	335	7	9	55	71
Яичный порошок	10-50	520	50	34	-	94
Рыба, консерв. в масле	30-80	220	19,5	15,8	0,4	48
Рыба, консерв. в томате	50-80	160	15	8	7	30
Шпроты	30-80	364	17,4	32,4	0,4	50
Грибы свежие	-	20	2,7	0,7	1,3	4
Лук репчатый	-	45	2	-	9	11
Картофель свежий	100-400	96	2	-	21	23
Икра овощная	100-150	143	3	10	7	20
Соус томатный	20-40	80	4,3	-	15	20
Соль	10	-	-	-	-	-
Кофе	3-4	-	-	-	-	-
Чай	2-4	-	-	-	-	-
Специи (перец, лавровый лист, приправы)	30-40	-	-	-	-	-



## Примерный состав медицинской аптечки для похода выходного дня

### *Лекарственные средства:*

1. Пантенол;
2. Бальзам «Спасатель»;
3. Фестал, мезим;
4. Антациды: фамотидин, ренни, тамси др.;
5. Противодиарейные средства: смекта, фуразолидон, лопедиум, лоперамид, имодиум и др.;
6. Но-шпа;
7. Обезболивающие таблетки: темпалгин, баралгин, найз, брал и др.;
8. Обезболивающие, греющие, противовоспалительные мази и гели: найз, фастум, вольтарен, диклофенак, бенгей и др.;
9. Жаропонижающие средства: парацетамол, нурофен, колдрекс, терафлю и др.;
10. Антигистаминные средства: кларитин, супрастин, тавегил и др.;
11. Глазные капли: левомецетин, альбуцид;
12. Средства от насморка: аквамарис, нафтизин, ксимелин и др.;
13. Доксициклин (для предотвращения заражения клещевым боррелиозом);
14. Активированный уголь;
15. Перекись водорода;
16. Раствор зеленого бриллиантового или йод (флакон или карандаш).

### *Перевязочные материалы:*

1. Бинт стерильный;
2. Бинт нестерильный;
3. Бинт эластичный;
4. Лейкопластырь бактерицидный;
5. Лейкопластырь рулонный на тканевой основе;
6. Вата медицинская;
7. Ватные палочки или тампоны;
8. Губка коллагеновая кровоостанавливающая;
9. Перчатки медицинские латексные.

### *Инструменты:*

1. Пинцет;
2. Жгут резиновый;
3. Пипетка.

**Примерный перечень личного снаряжения  
для 2-3-х дневного похода с ночевками**

№ п/п	Летний сезон	Зимний сезон
1	Рюкзак	Рюкзак
2	Полиэтиленовый вкладыш в рюкзак	Зимний спальный мешок с х/б вкладышем
3	Летний спальный мешок с х/б вкладышем	Изолирующий коврик
4	Изолирующий коврик	Лыжи или снегоступы
5	Туристское сиденье (хопа)	Туристское сиденье (хопа)
6	Одежда (минимум): - брюки, штаны – 2 пары, - куртка-штормовка – 1 шт., - свитер, кофта с воротником – 1 шт., - шорты – 1 пара, - футболки – 2 шт., - трусы – 1 (2) пара, - носки – 2 (3) пары, - носовой платок – 1 шт., - головной убор (кепка, шапочка, косынка, шляпа, бандана) – 1 шт.	Одежда (минимум): - брюки утепленные, зимний комбинезон или лыжный костюм – 1 пара, - подштанники – 1 пара, - штаны тренировочные или брюки – 1 пара, - куртка зимняя с капюшоном – 1 шт., - шарф – 1 шт., - свитер, кофта с воротником – 2 шт., - футболки – 2 шт., - термобелье – 1 компл., - трусы – 1 (2) пара, - носки тонкие – 2 (3) пары, - носки шерстяные теплые – 2 пары, - носовой платок – 2 шт., - головной убор (шапка, балаклава) – 1 шт., - перчатки или лыжные перчатки – 1 пара
7	Обувь: - ботинки, кроссовки, кеды – 1 пара, - резиновые сапоги – 1 пара, - тапки пластиковые, шлепанцы – 1 пара	Обувь: - зимние/лыжные ботинки – 1 пара, - гамаши – 1 пара, - тапки пластиковые, шлепанцы (при ночевке в помещении) – 1 пара
8	Умывальные принадлежности: - полотенце – 1 шт, - мыло в мыльнице – 1 кусок, - зубная паста и щетка, - мочалка, губка	Умывальные принадлежности: - полотенце – 1 шт, - мыло в мыльнице – 1 кусок, - зубная паста и щетка
9	Мешок или сумка для умывальных принадлежностей	Мешок или сумка для умывальных принадлежностей
10	Туалетная бумага или салфетки в непромокаемом чехле	Туалетная бумага или салфетки в непромокаемом чехле
11	Посуда (металлическая, пластиковая, деревянная): - миска, - кружка, - ложка,	Посуда (металлическая, пластиковая, деревянная): - миска, - кружка, - ложка,

	- нож	- нож
12	Мешок для посуды	Мешок для посуды
13	Фонарь	Фонарь
14	Личный ремонтный набор: игла, нитки основных цветов	Личный ремонтный набор: игла, нитки основных цветов
15	Индивидуальная аптечка	Индивидуальная аптечка
16	Зажигалка, спички	Зажигалка, спички
17	Репеллент	Индивидуальная грелка – в зависимости от принципа работы (каталитическая и др.) и теплового запаса

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

*о проведении похода выходного дня по местам боевой славы, приуроченного Дню начала Великой Отечественной войны*

### **1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ:**

- формирование гражданственности, патриотизма, любви и уважения к Отечеству средствами туризма и краеведения;
- изучение и популяризация региональных памятников военной истории Горьковского района и их включение в туристско-экскурсионные маршруты;
- физическое воспитание и укрепление здоровья студенческой молодёжи;
- развитие и популяризация туристских видов спорта.

### **2. ОБЩЕЕ РУКОВОДСТВО**

Поход выходного дня (далее по тексту Поход) проводится УО БГСХА, управлением по воспитательной работе с молодёжью, профсоюзным комитетом студентов БГСХА, ПО/РК ОО «БРСМ.

Руководители похода – инструкторы по физической культуре управления по воспитательной работе с молодёжью Дубков Анатолий Петрович, Диваков Валерий Анатольевич.

Организационное и методическое обеспечение похода осуществляется управлением по воспитательной работе с молодёжью.

### **3. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ**

Поход проводится (дата проведения) по маршруту Горки – агрогородок Ленино

### **4. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ПОХОДА**

К походу допускаются студенты, проживающие в общежитиях УО БГСХА по 2 представителя от общежития. Подтверждение на участие в походе предоставляется в управление по ВРМ (уч. корп. № 10, ауд.486) до \_\_\_\_\_ июня 20\_\_\_\_ года путем подачи оформленной заявки (согласно приложению 1).

Ответственными за организацию и участие студентов в походе являются воспитатели и студсоветы общежитий.

## 5. ПРОГРАММА ПОХОДА

№ п/п	Наименование мероприятия	Время проведения
1	<b>1-й день, суббота 24 июня</b>	
1.1	Отправление из Горок	8.30-8.50
1.2	Прибытие на точку начала маршрута, а/г Ленино	9.20
1.3	Установка лагеря и заготовка дров	9.30-11.30
1.4	Знакомство	11.30-12.30
1.5	Открытие Похода	12.30-13.00
1.6	Обед	13.00-14.00
1.7	Экскурсия в музей советско-польского боевого содружества	14.00-15.30
1.8	посещение памятников военной истории в а/г Ленино	15.30-17.00
1.9	экскурсия на базу-отдыха «Мерея»	17.00-18.30
1.10	Занятия по интересам	19.00-20.00
1.11.	Ужин	20.00-21.00
1.12	Разведения «Костра-дружбы»	21.00-21.30
1.13	Конкурс песни у костра	21.30-23.00
1.14	Отбой	23.00
2.	<b>2-й день, воскресенье 25 июня</b>	
2.1	Утренняя рыбалка	7.00 – 8.30
2.2	Подъём и утренний туалет	8.30-9.00
2.3	Завтрак	9.00-10.00
2.4	Викторина по экскурсии	10.00-10.30
2.5	<b>Этапы соревнований:</b>	<b>10.30-11.15</b>
2.5.1	установка палатки на время	
2.5.2	разведение костра	
2.5.3	мышеловка	
2.5.4	дартс	
2.6	Конкурс на сочинение четверостишья по тематике похода	11.15-11.30
2.7	Воллейбол	11.30-12.30
2.8	Подведение итогов	12.40-13.00
2.9	Обед	13.00 – 14.00.
2.10	Упаковка снаряжения	14.00 – 14.30
2.11	Приемка бивака и прилегающей территории	14.30-14.40
2.12	Закрытие Похода и награждение	14.40-15.10
2.13	Отправление из а/г Ленино	15.20-15.30
2.14	Прибытие в г. Горки	16.00

## 6. ФИНАНСИРОВАНИЕ

Расходы на питание участников Похода и доставка студентов к точке начала маршрута и обратно УО БГСХА (г. Гоки - агрогородок Ленино) берет на себе УО БГСХА, за счет внебюджетных средств, согласно сметы расходов на проведение мероприятия. Смета прилагается.

Расходы по награждению победителей и призеров соревнований берут на себя профсоюзный комитет студентов БГСХА и ПО/РК ОО «БРСМ» УО БГСХА.

## **7. НАГРАЖДЕНИЕ**

Участники спортивных соревнований, конкурса песни у костра, викторины, занявшие 1-е, 2-е и 3-е место награждаются грамотами и призами.

## **8. ДРУГИЕ УСЛОВИЯ**

Участники Похода должны проявлять дисциплинированность, уважение к соперникам, судьям и руководителям похода, не имеют права вмешиваться в действия судей. При нарушении участникам объявляется предупреждение, при повторном нарушении – команда снимается с соревнований.

Все участники Похода должны иметь спортивную обувь и форму, закрывающую локоть и колени, теплую одежду, средства репеленты (от укусов комаров).

## ВИКТОРИНА ПО ЭКСКУРСИИ

**1. Когда состоялась битва под Ленино:**

- а) 12-13 октября 1943 года**
- б) 22-23 июня 1941 года
- в) 8-9 марта 1942 года

**2. Битва являлась частью, какой наступательной операции?:**

- а) Мстиславской
- б) Оршанской**
- в) Витебской

**3. В состав 33-й армии Западного Фронта под командованием генерала Гордова входила:**

- а) группа армии «Центр» фельдмаршала Иоганна фон Клюге
- б) 1-я польская пехотная дивизия имени Тадеуша Костюшко**
- в) танковая гренадерская дивизия генерала Роберта Мартинека

**4. В свой первый бой дивизия имени Т. Костюшко шла в полном уставном составе:**

- а) усиленная полком средних танков имени героев Вестерплатте
- б) ротой противотанковых ружей
- в) ротой автоматчиц 1-го женского батальона
- г) заградительным отрядом
- д) усиленная полком средних танков имени героев Вестерплатте, ротой противотанковых ружей, ротой автоматчиц 1-го женского батальона и заградительным отрядом.**

**5. Общая численность личного состава дивизии имени Т. Костюшко вместе с приданными частями составляла:**

- а) 4646 солдат
- б) 4345 солдат
- в) 12683 солдата**

**6. От противника дивизию отделяла долина протяженностью:**

- а) около 500 м**
- б) более 1 км
- в) 300 м

**7. Первым в атаку на двойную линию траншей врага пошел:**

- а) 1-й полк полковника Киневича
- б) батальон майора Ляховича**
- в) 3-я рота подпоручника Войцеховского.

**8. Оршанская операция на Западном фронте завершилась:**

- а) в июне 1944 г
- б) вечером 17 октября 1943 г.**
- в) 9 мая 1945 г

**9. Деревня Тригубово, в боях за которую воины 1-й польской дивизии продемонстрировали волю к победе и героизм, в память об их подвигах ныне называется:**

- а) Задорожье
- б) Староселье
- в) Костюшково**

**10. Годовщина битвы под Ленино рассматриваемой в послевоенной Польше как символ непоколебимого союза и польско-советского братства оружия, в 1950 – 1992 гг. праздновалась как День польской армии:**

- а) 8 мая
- б) 1 сентября
- в) 12 октября**

**11. В музее советско-польского боевого содружества военные художники студии имени Грекова запечатлели на диораме «Бой под Ленино» образ:**

- а) лейтенанта Лахина Григория Родионовича
- б) майора Петрова Павла Фёдоровича**
- в) капитана Юлиуша Гюбнера

**12. Здание музея советско-польского боевого содружества высотой 11 и диаметром 34 метра сделанное в форме:**

- а) каски**
- б) баскетболки
- в) пилотки

**13. Мемориальный комплекс в Ленино открыт:**

- а) 15 октября 1953 года
- б) к 50 летию
- в) 15 октября 1968 года**

**14. Совместный бой советских войск и первой польской дивизии им. Т. Костюшко против немецко-фашистских захватчиков, где воздвигнут музей советско-польского боевого содружества, произошел на высоте:**

- а) 215,5.**
- б) 217,6
- в) 216,6

**15. Польские воины, погибшие в битве под Ленино захоронены в парке около реки:**

- а) Копылка
- б) Мерея**
- в) Днепр



ПОСТАНОВЛЕНИЕ МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
17 июля 2007 г. № 35а

**Об утверждении Инструкции об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях**

В соответствии с Положением о Министерстве образования Республики Беларусь, утвержденным постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 29 октября 2001 г. № 1554, Министерство образования Республики Беларусь ПОСТАНОВЛЯЕТ:

Утвердить прилагаемую Инструкцию об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях.

Министр

А.М.Радьков

УТВЕРЖДЕНО

Постановление  
Министерства образования  
Республики Беларусь  
17.07.2007 № 35а

**ИНСТРУКЦИЯ**

**об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях**

1. Инструкция об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях (далее – Инструкция) разработана на основании Закона Республики Беларусь от 25 ноября 1999 года «О туризме» в редакции Закона Республики Беларусь от 9 января 2007 года (Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 1999 г., № 95, 2/101; 2007 г., № 15, 2/1303), Правилами проведения туристских походов, утвержденными постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 15 августа 2006 г. № 26 (Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2006 г., № 170, 8/15151), Программой непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь на 2006–2010 годы, утвержденной постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 28 декабря 2006 г. № 132 (Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2007 г., № 68, 8/15912), а также подпунктом 4.6 пункта 4 Положения о Министерстве образования Республики Беларусь, утвержденного постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 29 октября 2001 г. № 1554 (Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2001 г., № 103, 5/9279), и регулирует порядок и особенности организации туристских походов и экскурсий учреждениями образования.

2. Для целей настоящей Инструкции используются термины и определения в значениях, определяемых Законом Республики Беларусь «О туризме».

3. Действие настоящей Инструкции распространяется на юридических и физических лиц, являющихся участниками туристской деятельности, а также осуществляющих туристскую деятельность.

4. Организация туристских походов и экскурсий в учреждениях образования осуществляется в целях:

обеспечения и совершенствования системы учебной и социально-воспитательной работы учреждений образования;

изучения природных, социально-культурных объектов, историко-культурных ценностей; удовлетворения духовных потребностей, вовлечения обучающихся в акции гражданско-патриотической, историко-краеведческой направленности;

воспитания экологической культуры;

формирования традиций учебного заведения;

укрепления здоровья, формирования опыта безопасной жизнедеятельности обучающихся, направленного на предупреждение и искоренение вредных привычек и зависимостей.

5. Основной задачей учреждений образования при организации и проведении туристских походов и экскурсий является развитие системы воспитания и формирования разносторонне развитой, нравственно и социально зрелой, а также творческой личности обучающегося.

6. Деятельность учреждений образования по организации и проведению туристских походов и экскурсий не является предпринимательской и направлена на реализацию государственных программ в области образования и воспитания детей и молодежи.

7. Приобретение и использование учреждениями образования туров, экскурсий и иного комплекса услуг субъектов туристской деятельности осуществляются на договорной основе в порядке, определяемом законодательством Республики Беларусь.

8. Организация и проведение туристских походов осуществляются в соответствии с Правилами проведения туристских походов.

9. Решение об организации участия обучающихся учреждения образования в туристском походе, экскурсии принимается руководителем учреждения образования самостоятельно или по предложению заинтересованных лиц (организаций).

10. Решение об организации участия обучающихся учреждения образования в туристском походе, экскурсии оформляется приказом руководителя учреждения образования, в котором должны быть отражены следующие положения:

10.1. сроки проведения туристского похода, экскурсии с указанием маршрута и списка участников;

10.2. назначение руководителя туристского похода, экскурсии и его заместителя.

11. Руководитель учреждения образования, организующего участие обучающихся в туристском походе, экскурсии, его заместители обязаны:

11.1. провести с руководителем и заместителем руководителя туристского похода, экскурсии целевой инструктаж о соблюдении мер безопасности обучающимися учреждений образования в туристских походах, экскурсиях с последующим оформлением в журнале регистрации инструктажа;

11.2. выдать руководителю туристского похода, экскурсии маршрутный лист по форме согласно приложению к настоящей Инструкции;

11.3. осуществлять контроль за подготовкой и организацией участия обучающихся в туристском походе, экскурсии.

12. Руководителем туристского похода, экскурсии назначается педагогический работник учреждения образования, организующего туристский поход, экскурсию, имеющий опыт участия в туристских походах и опыт участия в экскурсиях соответственно.

13. Заместитель руководителя туристского похода, экскурсии назначается из числа педагогических работников или родителей, участвующих в туристском походе. Помощником руководителя туристского похода, экскурсии может быть обучающийся старших классов, имеющий опыт участия в туристских походах, экскурсиях и пользующийся авторитетом у участников туристского похода, экскурсии.

14. Максимальное количество обучающихся в группе определяется руководителем учреждения образования и руководителем туристского похода исходя из обеспечения безопас-

ности их жизни и здоровья.

15. Количество обучающихся в группе для участия в экскурсии определяется руководителем учреждения образования, организующего экскурсию, руководителем экскурсии, субъектами туристской деятельности.

16. Руководитель туристского похода, экскурсии несет ответственность за жизнь, здоровье обучающихся при подготовке и проведении туристского похода, экскурсии.

17. Руководитель туристского похода, экскурсии до начала туристского похода, экскурсии обязан:

17.1. обеспечить формирование группы обучающихся с учетом интересов, интеллектуальных, физических, психологических, возрастных и половых особенностей обучающихся;

17.2. допускать к участию в туристских походах, экскурсиях обучающихся с письменного разрешения их родителей (законных представителей);

17.3. провести обучающее занятие (беседу) для обучающихся, участвующих в туристском походе, экскурсии по вопросам безопасного поведения;

17.4. проверить умение плавать у обучающихся, участвующих в туристском походе (при проведении водных походов или в случае планируемого купания);

17.5. организовать подбор и подготовку необходимого снаряжения и продуктов питания, выявить возможность пополнения запасов продуктов на маршруте (для туристских походов);

17.6. подготовить маршрутный лист, приказ о проведении туристского похода, экскурсии и смету расходов на проведение туристского похода, экскурсии;

17.7. изучить условия туристского похода, экскурсии, определить находящиеся на пути организации здравоохранения;

17.8. предусмотреть возможность использования на маршруте телефонной, мобильной связи;

17.9. подготовить картографический материал, разработать маршрут и график туристского похода, экскурсии, план краеведческой, общественно полезной работы и других мероприятий, проводимых группой на маршруте;

17.10. проверить наличие у обучающихся справок о состоянии здоровья (при проведении туристских походов), подготовить аптечку первой медицинской помощи универсальную с необходимыми медикаментами и перевязочными материалами;

17.11. ознакомиться с условиями погоды в районе предстоящего туристского похода, экскурсии;

17.12. изучить сложные участки маршрута и наметить способы их преодоления.

18. Обучающийся учреждения образования, участвующий в туристском походе, экскурсии, обязан:

18.1. соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя туристского похода, экскурсии и его заместителя, не допускать самовольных уходов без разрешения руководителя туристского похода, экскурсии или его заместителя;

18.2. участвовать в подготовке и проведении туристского похода, экскурсии;

18.3. уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому снаряжению;

18.4. своевременно информировать руководителя туристского похода, экскурсии или его заместителя об ухудшении состояния здоровья или травмировании.

19. Обучающийся учреждения образования, участвующий в туристском походе, экскурсии, имеет право:

19.1. участвовать в подготовке туристского похода, экскурсии;

19.2. пользоваться туристским снаряжением и инвентарем учреждения образования, проводящего туристский поход, экскурсию;

19.3. участвовать в обсуждении итогов по возвращении из туристского похода, экскур-

сии.

<b>Схема маршрута похода, экскурсии</b>	
Всего с активным способом передвижения _____ км Общественно полезная работа, посещение экскурсионных объектов	
Руководитель похода, экскурсии _____	
_____ (подпись)	_____ (И.О.Фамилия)
« ____ » _____ г.	

(название учреждения образования)			
<b>МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ № _____</b> похода, экскурсии			
Выдан группе туристов _____			
в составе _____ человек			
совершающей с «__» _____ г			
по «__» _____ г			
(вид туризма: пеший, водный, вело и так далее)			
туристский поход, экскурсию по маршруту:			
_____			
(основные пункты)			
_____			
_____			
Руководитель похода, экскурсии			
_____ (подпись)		_____ (И.О.Фамилия)	
Подпись ответственного лица организации, проводящей поход, экскурсию _____			
М.П.			

Участники похода, экскурсии		
№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Место учебы (работы)

План похода, экскурсии			
Дата	Участники маршрута	км	Способы передвижения

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – Изд. десятое., дополненное. – М.: 2006. – 96 с., ил.
2. Бардин, К.В. Азбука туризма: (О технике пешеходных путешествий). Пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками. – 2-е изд., испр. и доп./ К.В. Бардин. - М.: «Просвещение», 1981. -205 с., ил.
3. Белоусов, Н. Незабываемый поход / Н. Белоусов // Советский студент. – 2017. – 22 сентября. – С. 6
4. Кодекс Республики Беларусь об образовании. – Минск: Нац. Центр правовой информ. Респ. Беларусь, – 2011–400 с.
5. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие - М. ФЦДЮТиК, 2006 г. - 600 с, ил.
6. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм : учеб. пособие для академического бакалавриата / Ю. С. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 455 с. — Серия : Университеты России.
7. Курилова, В.И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. №2114 «Физ. воспитание» и №2115 «Нач. воен. обучение и физ. воспитание»/ В.И. Курилова. – М.: «Просвещение», 1988. – 224 с.: ил.
8. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися / Под общ.ред. М.М. Бостанджогло. – Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации». – М.: Изд-во «Канцлер», 2015, - 24 с.
9. Инструкция об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях, утвержденная постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 17.07.2007 № 35а

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ ВЫХОДНОГО ДНЯ.....	4
ПОДГОТОВКА К ПРОВЕДЕНИЮ ПОХОДА ВЫХОДНОГО ДНЯ.....	5
Постановка цели похода.....	5
Разработка маршрута.....	6
Изучение района похода.....	6
Подбор группы и распределение должностей.....	7
Организация питания.....	8
Подбор снаряжения.....	9
Оформление маршрутных документов.....	10
СБОР ГРУППЫ.....	10
ДВИЖЕНИЕ ПО МАРШРУТУ.....	11
ВЫБОР МЕСТА ДЛЯ НОЧЛЕГА И БОЛЬШОГО ПРИВАЛА.....	12
ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРИСТСКОГО БЫТА.....	13
ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ТУРИСТОВ.....	20
ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТУРИСТСКИХ ПУТЕШЕСТВИЙ.....	21
ВОЗМОЖНЫЕ ТРАВМЫ В ПОХОДАХ, ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ, ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА.....	21
Возможные травмы в условиях туристских путешествий.....	22
Желудочно-кишечные заболевания.....	22
Травмы: ушибы, растяжение связок, вывихи, переломы.....	23
Кровотечения. Первая помощь при кровотечениях.....	24
ОБЯЗАННОСТИ И ПРАВА РУКОВОДИТЕЛЯ.....	25
ОБЯЗАННОСТИ И ПРАВА УЧАСТНИКОВ ПОХОДА.....	26
НЕЗАБЫВАЕМЫЙ ПОХОД.....	27
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	38
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	39
Суточные нормы основных продуктов питания (на одного человека, по А.А. Алексееву).....	39
Примерный состав медицинской аптечки для похода выходного дня.....	41
Примерный перечень личного снаряжения для 2-3-х дневного похода с ночевками.....	42
Положение о проведении похода выходного дня по местам боевой славы, приуроченного Дню начала Великой Отечественной войны.....	44
Викторина по экскурсии.....	47
Инструкция об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях, утвержденная постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 17.07.2007 № 35а.....	49
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	53
СОДЕРЖАНИЕ.....	54

Учебное издание

**Белоусова** Елена Леонидовна  
**Буренкова** Татьяна Николаевна  
**Дубков** Анатолий Петрович

## ДОРОГА ПАМЯТИ

Методическая разработка  
по организации и проведению похода выходного дня  
по местам боевой славы

Ответственный за выпуск *Е. Л. Белоусова*  
Компьютерная вёрстка *Е. Л. Белоусова*

Отпечатано в УО «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия».  
ул. Мичурина, 5, 213407, г. Горки.