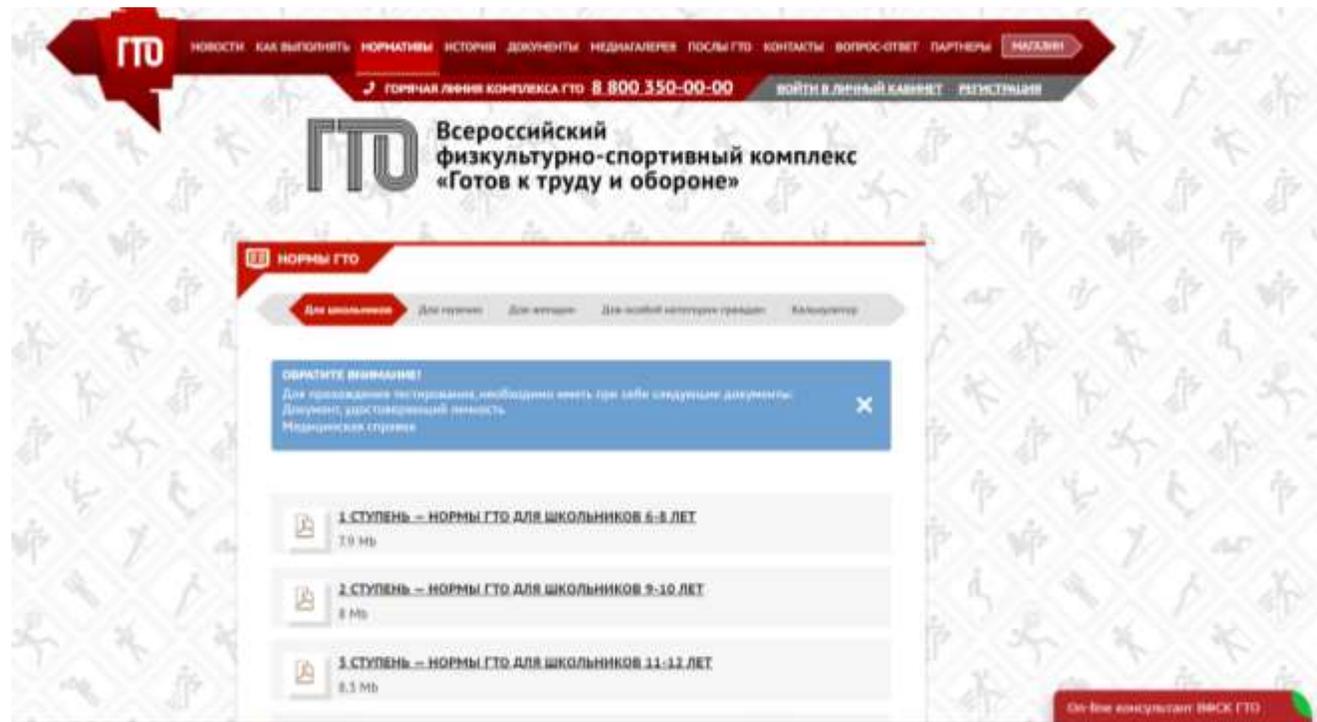


Правила безопасности при занятиях туризмом (на примере УМК «ОБЖ» под ред. С. Н. Егорова)



Туризм как часть комплекса ГТО и элемент воспитательной работы

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, устанавливающая государственные требования к уровню его физической подготовленности и нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

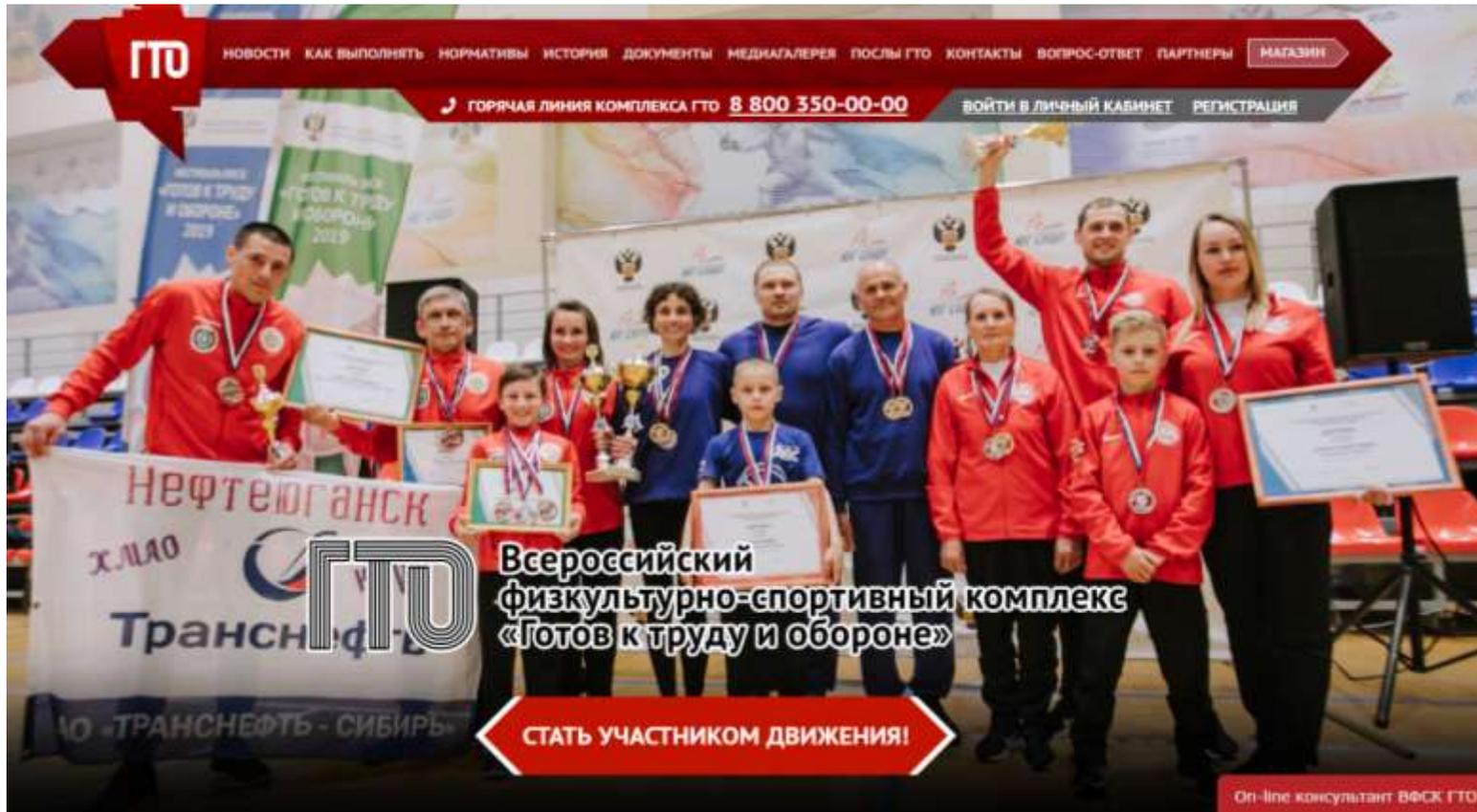


6. Зачем это нужно?

Введение комплекса «Готов к труду и обороне» способствует улучшению физической подготовки жителей и в целом развитию массового спорта.

Абитуриенты, имеющие золотой знак ГТО, могут получить дополнительные баллы к ЕГЭ при поступлении в вуз. А студенты с такими знаками могут претендовать на повышенную академическую стипендию. Окончательное решение принимает администрация учебного заведения.

Туризм как часть комплекса ГТО и элемент воспитательной работы



«Туристский поход с проверкой туристских навыков – очень интересный вид испытания комплекса ГТО, – рассказала руководитель отдела развития массового спорта и внедрения комплекса ГТО Института повышения квалификации работников физической культуры и спорта Валентина Макогончук. - Здесь нужно не только пройти определенную дистанцию, но и уметь ставить палатки, правильно упаковывать рюкзак, вязать узлы, ориентироваться на местности, разжигать костер и т.д. Но, к сожалению, пока только небольшая часть Центров тестирования предлагает выполнить этот норматив».

§ 6 Туризм как часть комплекса ГТО

► ВЫ ЗНАЕТЕ

Занятия туризмом расширяют кругозор, способствуют физическому развитию, формируют чувство товарищества. Туризм является фактором, способствующим укреплению здоровья.

► ВЫ УЗНАЕТЕ

Почему растёт популярность туризма. Что такое комплекс ГТО, в какой форме включён туризм в нормы ГТО.

Школьный туризм очень популярен в наши дни, поскольку служит проверкой личных качеств каждого учащегося и одновременно является прекрасным отдыхом. Входя в российскую систему физического воспитания, туризм успешно решает воспитательные, оздоровительные и познавательные задачи, воспитывает чувство патриотизма.

Это интересно

Первым туристом, чьи существование и деятельность неоспоримы, является «отец истории», древнегреческий учёный Геродот (около 484 г. — 425 г. до н. э.), описавший свои многочисленные путешествия в девяти книгах. Одна из его книг посвящена описанию путешествия по Древнему Египту. Соотечественники Геродота также много путешествовали по своей стране (на Олимпийские игры в древнюю Олимпию, для осмотра знаменитых святилищ, на лечение к известным врачам, например к Гиппократу). Первые любительские туристские организации появились во второй половине XIX в. в ряде европейских стран. Разрабатывались первые туристские маршруты, занятия туризмом научно обосновыва-

Глава 1

33

Нормативы ГТО по испытанию (тесту) «Туристский поход с проверкой туристских навыков»

Выполнение норматива испытания (теста) «Туристский поход с проверкой туристских навыков» (далее — «Туристский поход») проводится в виде прохождения пешеходного или лыжного маршрута протяженностью не менее указанного количества километров, установленных государственными требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) с III по IX степени, и проверки туристских навыков с III по VII степени при прохождении маршрута. Выполнение нормативов проводится, как правило, в природной среде (при наличии, рекомендуется использовать систему национальных и региональных троп экотуризма); характер маршрута (тропы, грунтовые дороги, бездорожье и т.д.), наличие и вес рюкзака не регламентируются.





лись как средства для физической подготовки и оздоровления организма, воспитания молодого поколения. Термин туризм впервые появился в английской популярной литературе начала позапрошлого века. Он обозначал буквально путешествие (однодневное или многодневное), которое заканчивается возвращением к месту начала путешествия. В конце XIX в. в нашей стране образуется Российское общество туристов, деятельность которого заключалась в основном в организации путешествий с целью развлечения и отдыха.

В наши дни туризм очень популярен среди детей и подростков, а туристский поход является испытанием (тестом) нескольких ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Туризм — прекрасное средство формирования личности учащегося и закрепления его спортивных навыков. С его помощью укрепляется ваша дружба с товарищами, вы учитесь оказывать друг другу взаимопомощь, становитесь более инициативными и дисциплинированными. Выезжая в лес, вы узнаете первозданную красоту природы, расширяете свой кругозор и духовно обогащаетесь. Туризм помогает в правильном выборе будущей профессии, оказывает положительное влияние на организм школьников.

Наблюдения спортивных специалистов за участниками различных туристских походов, в том числе за туристскими группами учащихся 5–9 классов, доказывают, что походы положительным образом влияют на различные функциональные системы человеческого организма.

Туристские походы познавательного-оздоровительной направленности в наше время широко используются общеобразовательными организациями для расширения и углубления знаний учащихся, формирования их мировоззрения, оздоровления.

Являясь составной частью российской системы физического воспитания, туризм входит во Всероссийский физ-

культурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), который представляет собой полноценную программную и нормативную основу физического воспитания населения страны.

Вступивший в силу с 1 сентября 2014 г. новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) направлен в первую очередь на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения. Цель комплекса ГТО — развитие массового спорта и оздоровление нации.

Туристские походы с проверкой туристских навыков включены в раздел «Испытания (тесты) по выбору» III, IV и V ступеней комплекса ГТО (возрастные группы от 11 до 17 лет). Так, для учащихся 5–6 классов (III ступень, возрастная группа от 11 до 12 лет) в разделе «Испытания (тесты) по выбору» предусмотрено участие в однодневном походе по маршруту протяжённостью не менее 5 км.



Занятие туризмом оказывает благотворное влияние на здоровье и внешность человека



Учимся безопасной жизни



Проверяем знания

1. Когда появились первые представления о туризме?
2. Как вы думаете, в чём польза туризма? Сформулируйте самостоятельный ответ, аргументируя его примерами из Интернета и собственного жизненного опыта.

► ВЫ УЗНАЕТЕ

Какие правила гигиены следует соблюдать в туристском походе.

В этом году многим из вас предстоит пойти в туристский поход протяжённостью не менее 5 км, который входит как испытание по выбору в III ступень Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

(ГТО). Вполне возможно, что вы регулярно будете ходить в туристские походы, если в вашей школе за это возьмётся опытный руководитель.





Основные навыки, необходимые участнику туристского похода

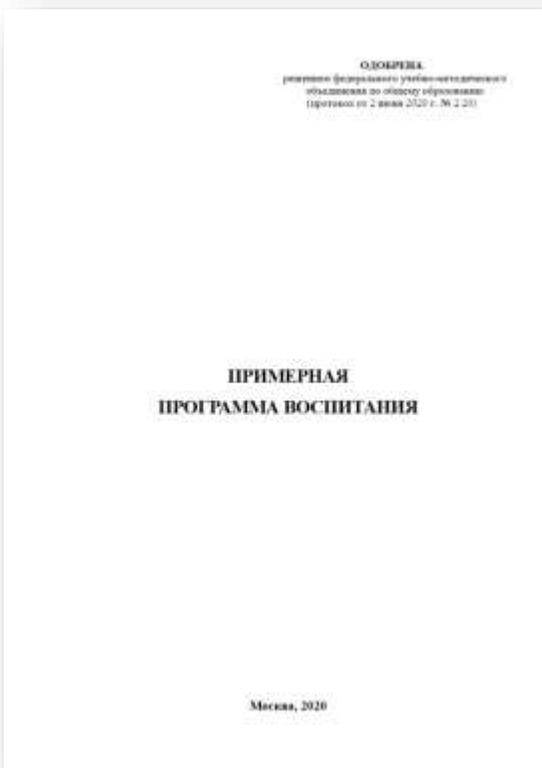
Участник должен знать порядок действий:

- [в случае возникновения опасных явлений и стихийных бедствий; \(ссылка\)](#)
- [в случае потери ориентировки; \(ссылка\)](#)
- [в случае получения травмы или заболевания. \(ссылка\)](#)

Участник должен уметь:

- [подготовить личное и общественное снаряжение для участия в туристском походе; \(ссылка\)](#)
- [выбрать место бивуака, установить палатку, заготовить дрова, развести и поддерживать костер; \(ссылка\)](#)
- [составить перечень продуктов для приготовления обеда на костре; \(ссылка\)](#)
- [передвигаться по различным видам рельефа, в лесу, преодолевать овраги, склоны, чащобные и заболоченные участки, другие естественные и искусственные препятствия; \(ссылка\)](#)
- [ориентироваться на местности: работать с картой и компасом, определять точку своего стояния, действия в случае потери ориентировки; определять стороны горизонта по небесным светилам и местным предметам; \(ссылка\)](#)
- [оказывать первую помощь при ушибах, ссадинах, потертостях, порезах; при переломах верхних и нижних конечностей; \(ссылка\)](#)
- [владеть приемами наложения повязок и элементарными приемами транспортировки пострадавшего. \(ссылка\)](#)





3. ВИДЫ, ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы школы. Каждое из них представлено в соответствующем модуле.

Модуль 3.3. «Курсы внеурочной деятельности»

Туристско-краеведческая деятельность. Курсы внеурочной деятельности, направленные на воспитание у обучающихся любви к своему краю, его истории, культуре, природе, на развитие самостоятельности и ответственности обучающихся, формирование у них навыков самообслуживающего труда.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Курсы внеурочной деятельности, направленные на физическое развитие обучающихся, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых.

Туристские походы познавательного-оздоровительной направленности в наше время широко используются общеобразовательными организациями для расширения и углубления знаний учащихся, формирования их мировоззрения, оздоровления.

Являясь составной частью российской системы физического воспитания, туризм входит во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), который представляет собой полноценную программную и нормативную основу физического воспитания населения страны.

Риски при организации школьного туризма



После уроков

Представьте, что вам предстоит однодневный поход на 5 км в соответствии с нормативами комплекса ГТО. Разработайте план похода с учётом особенностей своего региона. Сформулируйте цели похода. Разработайте памятку для участников похода. Обсудите результаты вашей работы с учителем.



§ 10 Подготовка к проведению туристского похода

§ 7 Безопасное поведение в туристских походах

§ 5 Правила личной гигиены при занятиях туризмом



Большой привал туристов



Риск (возможная опасность) в туризме: Вероятность причинения вреда жизни и здоровью туристов, имуществу, окружающей среде, жизни и здоровью животных и растений с учетом тяжести этого вреда.

Правила



- Перед туристским походом одежду туристы подбирают по сезону. Летом нужно брать в поход одежду из хлопчатобумажной ткани, в холодное время года — из шерстяной ткани.
- Турист должен подбирать для похода такую одежду, которая была бы лёгкой, не мешала ему при ходьбе, не оказывала негативного воздействия на кровообращение и дыхание.
- Стопы туриста должны комфортно чувствовать себя в обуви, поэтому обувь нужно подбирать на один-два размера больше.
- Как в зимний период, так и в летний обязательно наличие соответствующего головного убора. Он обеспечивает защиту головы от холода, солнца, ветра, насекомых и пыли.
- Следует помнить о правилах личной гигиены: умываться и чистить зубы по утрам, мыть руки перед едой, на каждом вечернем привале обмывать тело водой с мылом, осматривать кожу на предмет повреждений и наличие клещей, следить за чистотой и сухостью одежды и при необходимости её менять.
- В походе необходимо постоянно следить за чистотой ног, при необходимости стричь ногти на руках и ногах. Если есть возможность, на привалах снимают ботинки и носки, чтобы дать ногам отдохнуть.



- Необходимо следить за своим здоровьем и при малейшем ухудшении состояния обратиться к руководителю похода за помощью.
- На больших привалах необходимо постирать бельё, очистить одежду и обувь от пыли.
- Соблюдение режима дня и рационального питания поможет сохранить силы и активность в многодневных походах.

Правила



При возникновении непредвиденных ситуаций выполняйте все требования руководителя похода. Своевременно сообщайте руководителю, если почувствуете симптомы простуды, отравления, теплового удара и других недугов. Купание в водоёмах разрешено только под контролем взрослых (руководителя похода).

На месте купания не должно быть быстрого течения, глубина места, выбранного руководителем похода, — не более 1,5 м. Если температура воды ниже 18 °С, то в воду входить запрещено — можно сильно простудиться и получить осложнение. Такой вариант событий может положить конец вашему участию в долгожданном походе. Дать команду «Приступить к купанию!» может только руководитель

похода. В один заход купаются не больше 8 человек в течение 10 мин. Нельзя купаться ночью и даже в сумерки, прыгать с мостиков, с берега, с плавучих средств.

Обращаем внимание, что во время грозы туристам нельзя находиться около отдельно стоящих деревьев, в которые может ударить молния. Движение группы и отдельных туристов в темноте и тумане категорически запрещено.

ЕСЛИ ТУРИСТ ОТСТАЛ ОТ ГРУППЫ

Запомните! Потерять ориентировку может и опытный человек. Но, в отличие от неопытного, он будет действовать в такой ситуации грамотно и последовательно.

§ 25 Защита от комаров, мошки и других насекомых

§ 13 Если в лесу вас застигла гроза



Правильное размещение в укрытии во время грозы

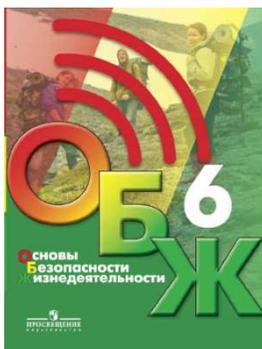
Правила безопасного поведения в различных видах походов

Первая помощь в природных условиях

§ 29 Первая помощь при солнечном и тепловом ударе

Полезные рекомендации школьникам, отправляющимся в туристический поход

§ 9 Как ориентироваться на местности



§ 12 Как развести костёр при разной погоде

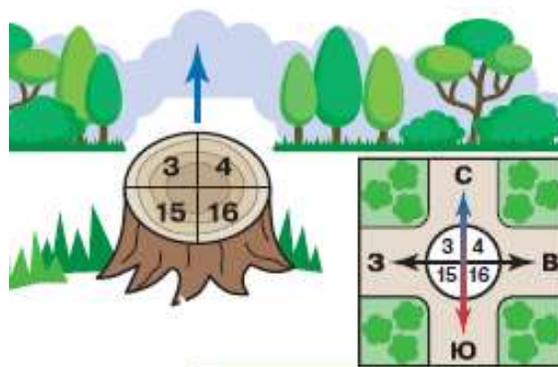
§ 14 Советы на всю жизнь

ОРИЕНТИРОВАНИЕ ПО МЕСТНЫМ ПРЕДМЕТАМ

ОРИЕНТИРОВАНИЕ ПО СОЛНЦУ

Правила

- Пребывая в лесных условиях, необходимо знать, как определять стороны горизонта и направление движения. Основным ориентир для туриста — это солнце. Необходимо помнить о его перемещениях: в 7 ч утра солнце бывает на востоке, в 10 ч — на юго-востоке, в 13 ч — на юге, в 16 ч — на юго-западе, в 19 ч — на западе, в 22 ч — на северо-западе.



Определение сторон горизонта по квартальным столбам

ОРИЕНТИРОВАНИЕ ПО ПРИРОДНЫМ ПРИЗНАКАМ

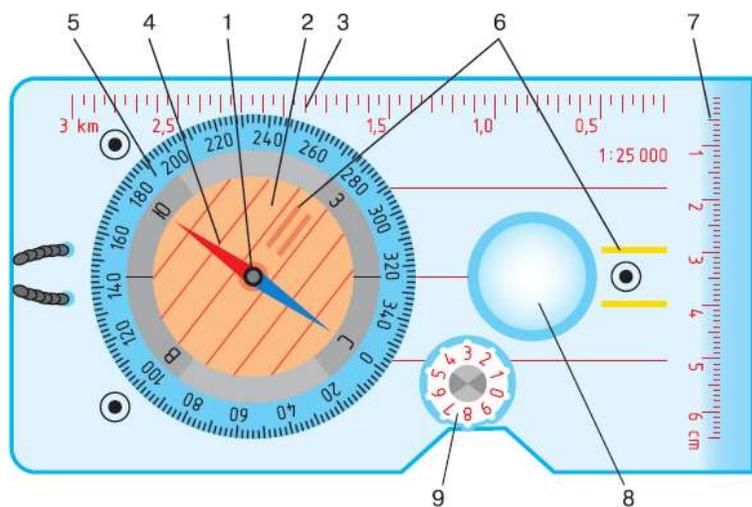
В начальной школе на уроках окружающего мира вы знакомились со способами ориентирования по природным, местным признакам. Вспомним их вместе.

Правила

- Помощь в ориентировании по сторонам света может оказать осмотр **берёзы**. На севере кора этого дерева темнее, чем на юге, она потрескавшаяся и изобилует наростами и неровностями. Для ориентирования на местности помогут также **грибы**. С южной стороны деревьев и пней они растут очень редко, особенно когда долго нет дождей. Но зато с северной стороны их можно обнаружить в больших количествах. **Мхи** и **лишайники** чаще всего произрастают с северной стороны пней, деревьев, больших валунов. Их очень хорошо можно разглядеть на соснах. Муравьи сооружают **муравейники** с южной стороны деревьев и пней. **Лесные ягоды** быстрее приобретают окраску со стороны, обращённой к югу. Зеленоватый оттенок ягоды дольше сохраняется на обращённой к северу стороне.

СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТОРОН ГОРИЗОНТА ПО КОМПАСУ, НЕБЕСНЫМ СВЕТИЛАМ И КАРТЕ

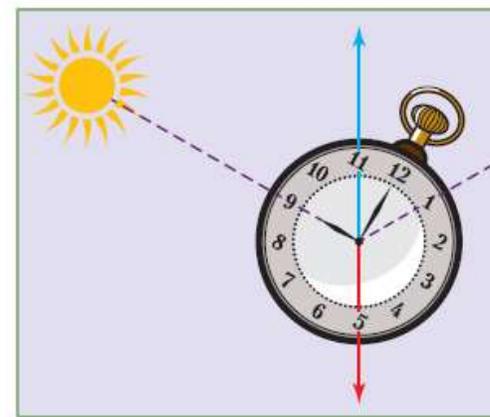
Самым простым и надёжным средством для определения сторон горизонта является *компас*. Туристы обычно используют жидкостный компас «Спорт-3». Для определения сторон горизонта необходимо положить компас на ровную поверхность, отпустить тормоз магнитной стрелки и поворачивать коробку компаса таким образом, чтобы северный конец магнитной стрелки совпал с нулевым делением шкалы. В таком положении стрелка компаса показывает направление север — юг. Буквы С, Ю, В, З на шкале компаса будут соответственно обращены на север, юг, восток и запад.



Жидкостный компас «Спорт-3»: 1 — магнитная стрелка; 2 — резервуар с жидкостью («колба»); 3 — масштабная шкала; 4 — направляющие линии; 5 — лимб, подписанный в градусах; 6 — риски для определения направления движения; 7 — миллиметровая шкала; 8 — увеличительное стекло; 9 — шайба-шагомер

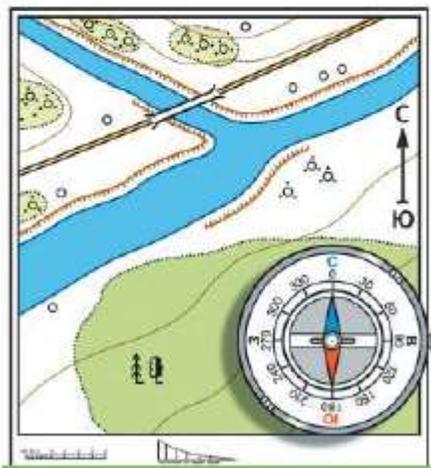
Определяя стороны горизонта с помощью часов (механических), надо помнить, что на территории России¹ стрелки часов переведены на 1 ч вперёд и полдень (время, когда Солнце находится на юге) для жителей Северного полушария наступает не в 12 ч, а в 1 ч дня (13 ч). Часы необходимо положить горизонтально и повернуть их так, чтобы часовая стрелка указывала на Солнце. Через центр циферблата мысленно проводится линия в направлении на

цифру 1 (13 ч). Биссектриса угла, образовавшегося между этой линией и часовой стрелкой, показывает направление север—юг. Следует помнить, что юг до 12 ч находится справа от Солнца, а после 12 ч — слева.



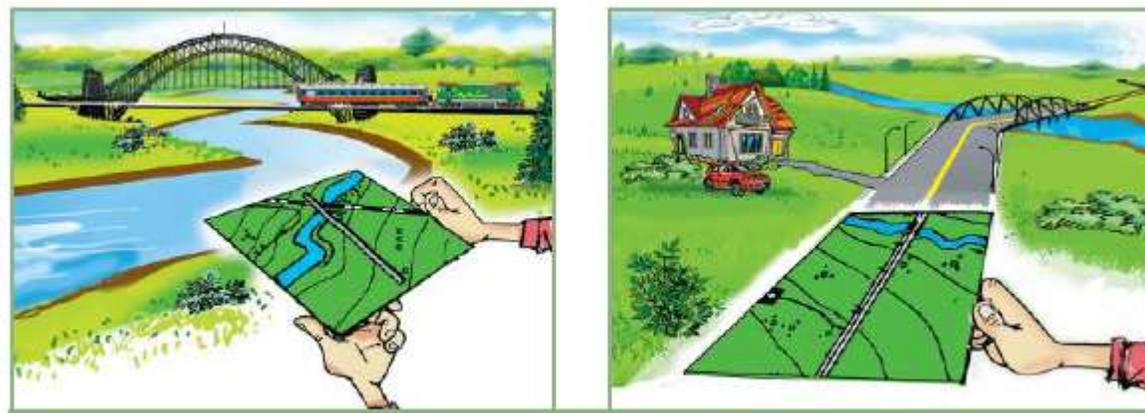
Определение сторон горизонта по часам и Солнцу





Ориентирование карты по компасу

В малознакомой местности лучше всего ориентироваться по топографической карте. *Топографическая карта* — это географическая карта широкого назначения, на которой подробно изображена местность.



Ориентирование карты на местные предметы

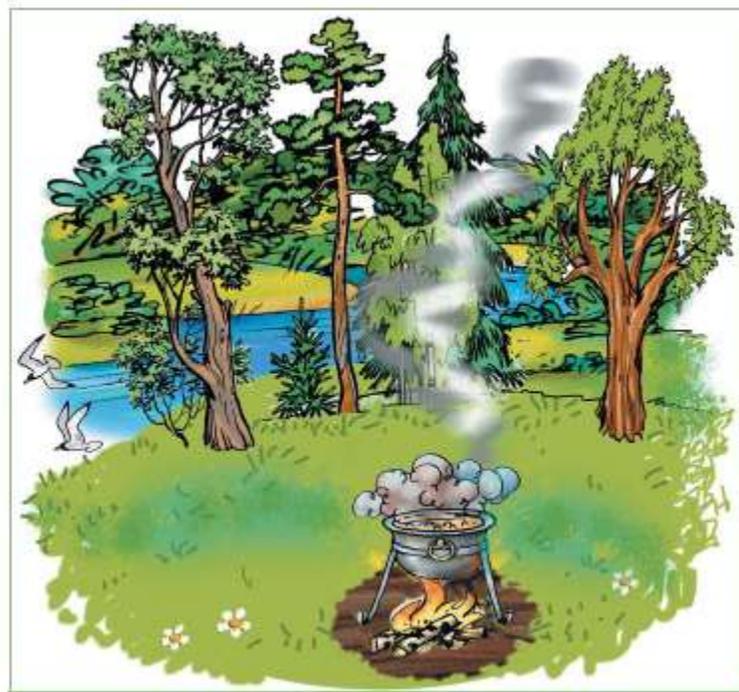
После того как карта сориентирована, туристам нужно установить *точку стояния*. Лучше всего это сделать рядом с местным предметом, изображённым на карте. Условный знак или изображение этого предмета укажет вам точку вашего стояния.

Ориентирование карты следует производить по компасу и двум ориентирам. Для этого сначала устанавливают компас диаметром север—юг на вертикальную линию координатной сетки северным концом к северной стороне рамки карты и освобождают тормоз магнитной стрелки.

Когда стрелка остановится, начинают поворачивать карту до тех пор, пока стрелка своим северным остриём не совпадёт с нулевым делением шкалы, т. е. карта становится сориентированной.

Находясь на местности у одного ориентира, с которого виден другой, находят на карте первый ориентир. Далее поворачивают карту так, чтобы направление на второй ориентир на карте совпало с направлением на местности.

§ 12 Как развести костёр при разной погоде



Выбор нужного места для костра



Розжиг костра и упаковка спичек в полиэтилен



Для костра нужно заготавливать дрова из срубленного сухостоя

Если идёт дождь, необходимо использовать полиэтиленовую плёнку для защиты пламени. Костёр «Шалаш» не следует разводить при дожде — его быстро заливают водой. Лучше использовать костёр «Таёжный».

Каждый из указанных костров можно превратить в дымовой костёр, если подбросить в него немного влажного хвороста или сырых дров. Густой дым необходим, если требуется отпугнуть насекомых (комаров, слепней, мошек).



Перед уходом на маршрут костёр заливают водой. После остывания кострища снятый дёрн снова укладывают на старое место корнями вниз. После укладки выложенный дёрн обильно поливают водой.

§ 14 Советы на всю жизнь



Порядок движения туристов в пешем походе в группе



Техника движения в пешем походе на равнинной местности



Преодоление труднопроходимых зарослей группой туристов



Преодоление водной преграды вброд шеренгой



Переправа через горную реку по бревну



Преодоление водной преграды вброд по верёвке со страховкой

Правила

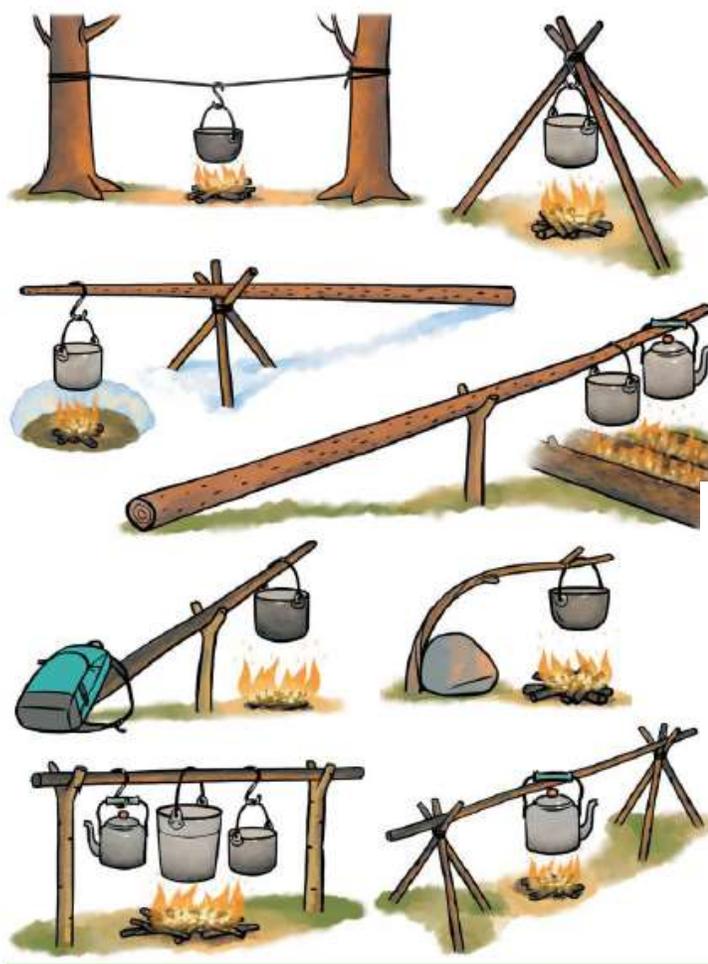


- Если реку можно перейти вброд, то группа переправляется шеренгой. Лучшее построение шеренги — из троих участников. По краям шеренги становятся физически крепкие туристы. Шеренга переходит реку вброд против течения. Участники перехода, нащупывая дно, осторожно двигаются.
- Каждое движение туристов в шеренге должно быть согласованным. Когда кто-то из туристов делает шаг вперёд, другие его поддерживают.
- Перед тем как сделать шаг, каждый участник переправы через реку нащупывает ногой удобное твёрдое место, где она не скользит и не вязнет. Только после этого можно переносить тяжесть тела с одной ноги на другую.
- Если по реке плывут брёвна, из воды торчат коряги и камни, то переправа вброд в этом месте не производится.



Место для бивака

Бивак разбивают как можно дальше от деревень и посёлков, объектов животноводства и выпасов крупного рогатого скота. Лучше всего разбивать бивак в месте, которое защищено от ветра, на ровной и сухой площадке. Бивак нужно разбить поблизости от источника воды и места, где можно заготовить сухие дрова, не менее чем за 2 ч до темноты. Нельзя разбивать бивак в ночное время, не обследовав местность, а также на обрывистых берегах водоёмов. Они могут рухнуть в любую минуту под напором воды.



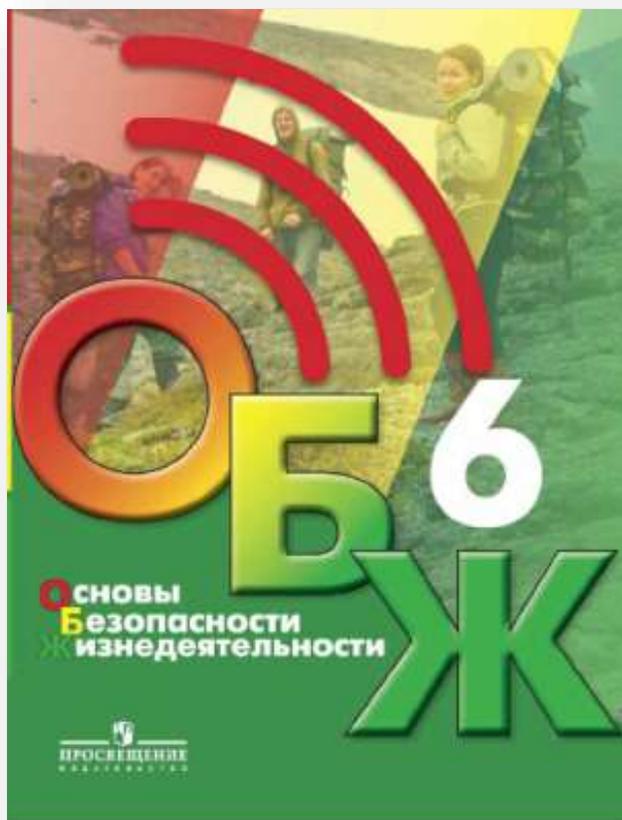
Способы размещения котелка над огнём



 Работаем с источниками

Внимательно перечитайте текст параграфа. Какие правила пожарной безопасности нужно учитывать при приготовлении пищи на костре? Поработайте с Интернетом, обратитесь к своему жизненному опыту. Подготовьте памятку.

Запомните! У костра нельзя сидеть полураздетым, потому что от горящих сучьев отлетают небольшие угольки, которые могут попасть на сидящих рядом туристов и нанести ожоги. Одежда должна защищать от неожиданностей. Если костёр начинает затухать, нужно раздуть его. Но это нельзя делать, подув на угли. Для того чтобы костёр разгорелся, можно помахать головным убором или рукавицами. Ёмкости с пищей и кипятком (котелки, ведра) с костра снимают, только надев на руки рукавицы. Горячие ёмкости с пищей размещают не ближе чем за 2 м от походного «стола».



Вне зависимости от выбранного вида туризма (пешеходного, лыжного, водного, горного) вы, участвуя постоянно в туристских походах, обязательно:

- приобретёте активную жизненную позицию, упорство и настойчивость в достижении поставленной цели, выносливость;
- научитесь оказывать первую помощь при травмах и заболеваниях;
- научитесь умело и безопасно действовать в опасных походных ситуациях;
- научитесь преодолевать повседневные проблемы и трудности (сложные погодные и бытовые условия);
- приобретёте командный дух, научитесь коллективной взаимопомощи и поддержке;
- приобретёте практические умения (ставить палатку, собирать дрова, разжигать костёр при любой погоде, готовить еду, ремонтировать одежду и снаряжение, ориентироваться на местности, отсутствие элементарных удобств и др.).

Наш адрес:

127473, Москва, ул. Краснопролетарская, д.16, стр.3,
подъезд 8, бизнес-центр «Новослободский».

Телефон: 8(495)789-30-40

Факс: 8(495)789-30-41

E-mail: prosv@prosv.ru

Елена Юрьевна Акимова - EAkimova@prosv.ru