

Методические рекомендации педагогам, ответственным за организацию туристско-краеведческой работы в учреждениях образования

Начальный туризм: основные этапы туристской полосы препятствий, их характеристика и порядок преодоления.

Общие положения

Само понятие начальный туризм предполагает совокупность специальных знаний, умений и навыков, которыми должен владеть взрослый человек или ребёнок (учащийся) для того, чтобы правильно преодолевать естественные природные или искусственно созданные препятствия в условиях туристского похода или на туристских соревнованиях различного уровня. В условиях туристского похода по пересечённой местности (в лесу) туристам могут встретиться канавы (сухие и с водой), небольшие речушки, овраги, крутые склоны и подъёмы, горки, болото, рвы, насыпи и другие естественные или созданные человеком препятствия. Кроме того каждый участник туристской группы должен уметь правильно складывать свои вещи, одежду и продукты в рюкзак, разводить костёр в любых погодных условиях, ориентироваться по карте, уметь пользоваться компасом, завязывать основные туристские узлы, устанавливать палатку, знать топографические знаки и условные обозначения на туристских и спортивных картах, правила оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, названия, правила и порядок преодоления различных препятствий.

Основные этапы туристской полосы препятствий и их характеристика

Наиболее часто в туристской практике на соревнованиях по начальному туризму встречаются следующие препятствия: навесная переправа, параллельные верёвки, горизонтальные перила (верёвки), бабочка, бревно, маятник, кочки, гати, спортивный спуск с горы и подъём на гору, установка палатки, укладка рюкзака, разжигание костра, азимут на ориентир, топознаки, вязка узлов, оказание первой доврачебной помощи пострадавшему и его переноска, переход реки вброд. Реже встречаются горизонтальная паутина или сетка, мышеловка, верёвочная лестница, горизонтальные раскачивающиеся палки или рукоходы и другие препятствия, которые носят больше развлекательный характер. Количество и сложность этапов туристской полосы препятствий (Т.П.П.) зависит от уровня и категории соревнований и устанавливается её организаторами или главной судейской коллегией туристских соревнований. Само название начальный туризм предполагает преодоление препятствий без применения индивидуальных страховочных систем (И.С.С.). Использование ИСС применяется на соревнованиях по туристско-прикладному многоборью где необходима страховка. В начальном

туризме также используется страховка, но она применяется без использования ИСС. Рассмотрим более детально отдельные этапы ТПП.

- 1. «Навесная переправа».** Натягивается верёвкой диаметром 10 – 12 мм между двумя деревьями на высоте 70 – 80 см над землёй. Расстояние между деревьями может быть от 5 до 12 метров. По натянутой верёвке нужно пройти ногами, удерживая равновесие. Для залезания и спрыгивания с навесной переправы на расстоянии 50 – 60 см от деревьев линиями обозначаются безопасные рабочие зоны (Б.Р.З.). Между этими линиями находится опасная зона (О.З.). Заступ ногой в ОЗ при залезании на верёвку, спрыгивании с верёвки или при падении в ОЗ наказывается штрафным временем. Для облегчения прохождения по переправе иногда с исходной стороны (И.С.) за дерево на высоте 1,5 – 1,7 м от земли привязывают дополнительную верёвку со свободным концом. Эта верёвка служит для страховки и позволяет участнику наклоняться вперёд по ходу движения, чтобы дотянуться рукой до второго дерева на целевой стороне (Ц.С.) В данном случае длина навесной переправы должна быть 4 – 5 м. При большей длине прохождение этапа будет очень трудным и почти невозможным для большинства участников соревнований. В последние годы чаще применяется другой вариант. Дополнительная верёвка со свободным концом привязывается за третье дерево таким образом, чтобы три дерева были вершинами треугольника. В этом случае прохождение этапа упрощается и для его усложнения увеличивают длину навесной переправы до 10 – 12 м. В данном случае этап упрощённо называют «радиальный маятник».
- 2. «Параллельные верёвки».** Этап натягивается двумя верёвками диаметром 10 – 12 мм примерно одной длины между двумя деревьями. Нижняя верёвка натягивается на высоте 70 – 80 см над землёй. Верхняя верёвка натягивается параллельно нижней на расстоянии 1,5 – 2,2 м. Расстояние между верёвками зависит от возраста и среднего роста участников соревнований. Нижняя верёвка является опорной или грузовой. По ней идут ногами. Верхняя верёвка является страховочной. За неё держатся руками. На расстоянии 0,5 – 0,6 м от деревьев линиями обозначаются БРЗ. Длина этапа может составлять от 10 до 25 метров. При большой длине этапа между опорными деревьями должно быть понижение рельефа (овраг, сухая канава, русло ручья и т.д.), чтобы исключить провисание **верёвок** до земли.
- 3. «Горизонтальные перила (верёвки)».** Этап натягивается двумя верёвками диаметром 10 – 12 мм примерно одной длины между четырьмя деревьями попарно близко стоящими друг к другу. Данный этап можно наводить и одной длинной верёвкой. Верёвки натягиваются на высоте 0,8 – 1,0 м над землёй параллельно друг другу. Длина этапа может составлять 7 -10 м. Линии между близко стоящими деревьями являются началом и концом этапа. Обе горизонтальные верёвки являются и опорными и грузовыми в зависимости от условий соревнований.

- 4. «Бабочка».** Этап натягивается двумя верёвками диаметром 10 – 12 мм примерно одной длины между двумя деревьями. Верёвки натягиваются крест накрест и в точке пересечения скрепляются карабином. На расстоянии 0,5 – 0,6 м от деревьев линиями обозначаются БРЗ. Длина этапа может составлять от 4 до 8 метров. Нижние точки крепления верёвок должны находиться на расстоянии 0,5 – 0,8 м от земли. Верхние точки крепления верёвок должны находиться на расстоянии 2,0 – 2,8 м от земли. Обе верёвки являются и опорными и грузовыми. Для удобства залезания на нижнюю верёвку за верхнюю точку крепления верёвки иногда привязывают дополнительную верёвку с узлами (косичку). Держась руками за косичку и подтягиваясь на ней, дети легко могут взобраться на бабочку. Существуют другие названия данного этапа: «пересекающиеся верёвки», «конверт».
- 5. «Бревно».** Данный этап наводится через понижение местности: яму, канаву, овраг, канал, ручей, речку и т. д. На опасных участках может натягиваться верёвочное страховочное перила, за которое держатся участники при переходе по бревну. Длина бревна может быть от 5 до 17 м в зависимости от ширины препятствия. При малой длине бревна (5 – 6 м) и на не опасных участках перила можно не наводить. На сложных соревнованиях, когда команды проходят длинную дистанцию или так называемый контрольный туристский маршрут (К.Т.М.), может даваться задание самостоятельно уложить бревно, навести перила и перебраться на целевую сторону. На коротких дистанциях и на соревнованиях по ТПМ для усложнения прохождения этапа бревно подвешивают на верёвках, чтобы оно раскачивалось и имело четыре степени свободы (влево-вправо и вперёд-назад). В этом случае для страховки должно обязательно натягиваться верёвочное перила.
- 6. «Маятник».** Данный этап наводится верёвкой диаметром 10 – 12 мм. Общая длина верёвки зависит от способа подвеса и высоты. Сам подвес верёвки должен быть надёжным (через толстый сук). Чем выше высота подвеса верёвки, тем большая длина раскачивания маятника над землёй по горизонтали. На земле отмечают две линии перпендикулярно движению маятника: начало и конец. Между этими линиями находится опасная зона. Заступ за линии, касание земли или падение с маятника в ОЗ наказывается штрафом. На конце маятниковой верёвки в 40 – 50 см. от земли обычно завязывается крупный узел для опоры участника, который переносит вес своего тела на маятниковую верёвку. Более лёгкий и простой способ – привязывание к маятниковой верёвке на высоте 1,2 – 1,5 м. поперечной палки. В этом случае маятник преодолевается способом зависания. В закрытых помещениях (спортзалах) можно подвешивать маятниковую верёвку за металлические крюки и петли в потолочных плитах и перекрытиях, которые предназначены для подвеса канатов.
- 7. «Кочки».** В природных (естественных) условиях данный этап наводится вкапыванием в землю деревянных чурок или пеньков диаметром 20 – 30 см.,

которые торчат из земли на высоту 5 – 7 см. Кочки располагаются обычно в шахматном порядке на расстоянии 1,2 – 1,5 м. друг от друга в зависимости от возраста участников соревнований. На школьных стадионах и стационарных тренировочных базах более безопасным и долговечным вариантом кочек могут быть старые шины от легковых автомобилей, которые раскладываются на земле и заполняются внутри сначала камнями, потом песком. Более сложными вариантами расположения кочек является их размещение, которое требует поочередную замену ног при их преодолении. В спортивных залах вместо кочек очень удобно использовать прорезиненные металлические блины весом 10, 15 и 20 кг. от штанги, которая применяется в тренажёрных залах и залах тяжёлой атлетики.

8. **« Гати».** Этап представляет собой естественные или искусственные опоры, которые находятся на примерно одинаковом расстоянии друг от друга, и жерди, которые используются для перехода с опоры на опору. Этап может быть наведён судьями, а может использоваться и самонаведение. При самонаведении каждый участник использует одну жердь, укладывая её от опоры до опоры и преодолевая таким образом весь этап. В естественных природных условиях данный этап обычно наводится на воде вдоль берега водоёма или на заболоченном участке. В спортивном зале заболоченность носит условный характер.
9. **«Спортивный спуск с горы».** Данный этап наводится верёвкой диаметром 10 – 12 мм. Длина верёвки зависит от длины и высоты спуска. Крепление верёвки к опоре должно быть надёжным (вокруг дерева). Участник должен спускаться с горы, стоя спиной к верёвке и держась за неё двумя руками. Верёвка должна быть постоянно под натяжением и располагаться на уровне пояса участника. Спускающийся должен быть в рукавицах, а его руки разведены в стороны. Во время спуска на верёвке может находиться только один участник.
10. **«Спортивный подъём на гору».** Данный этап наводится аналогично спуску. При подъёме участник не должен терять контакта с верёвкой, а сама верёвка должна быть постоянно под натяжением. Руки участника должны быть обе впереди тела: одна – скользить по верёвке, вторая – передвигаться перехватами. В спортивных залах этапы спуск и подъём наводятся гимнастическими скамейками, которые закрепляются под необходимым углом на шведские стенки.
11. **«Установка палатки».** Для данного этапа обычно используется классическая двухскатная палатка типа «Домик» с прямоугольной формой дна. В настоящее время могут использоваться и другие типы палаток. Это оговаривается в Положении о соревнованиях. Порядок установки палатки следующий: 1) развернуть палатку, отыскать дно и прикрепить его за растяжки углов прямоугольника четырьмя колышками; 2) вставить внутрь палатки две стойки; 3) натянуть две центральные растяжки палатки так, чтобы стойки сохранили вертикальное положение; 4) натянуть попарно по диагоналям угловые

растяжки скатов крыши палатки и закрепить их кольшками так, чтобы на скатах не было складок. В данном случае для установки палатки используется только 10 кольшков. Средние оттяжки дна и скатов палатки кольшками не фиксируются. Установку палатки может осуществлять любое количество участников команды. Однако самым оптимальным количеством будет 4 участника. Их действия должны быть продуманными и согласованными.

12.«Укладка рюкзака». Каждый участник команды должен уметь правильно и самостоятельно укладывать рюкзак. Порядок укладки рюкзака следующий: 1) свернуть коврик цилиндром и вставить внутрь рюкзака так, чтобы придать ему объём; 2) положить на дно рюкзака тяжёлые и объёмные вещи (котелок, консервы, картошку и т.д.); 3) сложить в середину рюкзака одежду и личные вещи, запакованные в плотный целлофановый мешок; 4) в самый верх рюкзака положить спальный мешок, небольшой перекус в контейнере, миску и медицинскую аптечку; 5) разложить в боковые карманы пластиковую бутылку с водой, кружку, ложку и нож в твёрдой упаковке; 6) положить в карман верхнего клапана тетрадь или блокнот, карту местности, компас, ручку, карандаш и другие мелкие и лёгкие предметы. Центр тяжести рюкзака должен находиться как можно ниже и как можно ближе к спине. Тогда его переноска в походе не окажется тяжёлой и неудобной работой.

13.«Разжигание костра». На соревнованиях при прохождении длинной дистанции данный этап может совмещаться с установкой палатки и дополняться кипячением определённого количества воды. На короткой дистанции разжигание костра обычно ставится в самом конце полосы и дополняется пережиганием нити. Для быстрого разведения костра необходимы сухие тонкие дрова и хорошие качественные спички. Лучшими дровами на этапе разжигания как правило являются тонкие засохшие веточки ели. Их можно плотно сжать и во время горения они дают большое яркое пламя, которого вполне хватает, чтобы пережечь нитку. Для кипячения воды этого будет мало. Поэтому вслед за еловыми ветками нужно сразу положить, пропитанные смолой, сухие сосновые колотые дрова, так называемые смоляки. Они быстро разгораются и не тухнут даже при мелком дожде. При своём активном горении смоляки способны разжечь любые сухие дрова средней толщины. Для кипячения воды в котелке лучшим вариантом костра будет «колодец». При разжигании костра разрешается применять газеты, бумагу, бересту, таблетки сухого спирта. Запрещается применять бензин, керосин, дизельное топливо и другие горючие жидкости. Для сохранения спичек в походных условиях их необходимо герметично упаковать. Иногда на коротких дистанциях перед стартом команда отдаёт судьям свои герметично упакованные спички, которые для проверки опускаются в воду и находятся в ней до прихода команды на этап «разжигание костра». Если спички были упакованы негерметично, они промокнули и для разжигания костра придётся использовать так называемые судейские спички. За каждую судейскую спичку

команде ставится штраф. Высота укладки дров в костре ограничивается проволокой, которая натягивается над костром на вбитые с двух сторон колья. На эти же колья в 25 – 30 см. выше проволоки натягивается нить, которую необходимо пережечь. Работать у костра и подкладывать дрова разрешается только в плотных рукавицах или спецовках.

14.«Азимут на ориентир». Определение азимута на ориентир производится по компасу. Азимут – это угол между направлением на север и направлением на ориентир. Он измеряется в градусах. В качестве ориентира может быть любой неподвижный предмет, строение или природный объект (дерево, камень). Для определения азимута на определённый предмет необходимо положить компас на горизонтальную поверхность и вращением лимба добиться совпадения магнитного конца стрелки и отметкой 0 или 360 градусов. Затем нужно провести мысленную линию через центр компаса и заданный предмет. Угол между направлением на север (N) и направлением на заданный предмет, измеренный по ходу часовой стрелки, и есть азимут на ориентир. Величина этого угла будет находиться в пределах от нуля до трёхсот шестидесяти градусов.

15.«Топографические знаки». На туристских соревнованиях обычно используют карточки, в которых изображены отдельные топонимы. Их нужно правильно назвать (устно). Иногда проверку знания топографических знаков осуществляют по специальным билетам. В этом случае ответ даётся письменно. В таких билетах несколько топонимов нужно опознать и написать, а несколько, наоборот, по заданному описанию необходимо изобразить.

16.«Вязка узлов». Проверку умения завязывать туристские узлы также осуществляют по карточкам. Обычно в карточке указывается название одного узла, который нужно правильно и быстро завязать. Участник должен завязать не только сам названный узел, но и контрольные узлы (там, где они необходимы), а также устранить имеющиеся перехлёсты. Правильно завязанный узел имеет красивую обтекаемую форму. На более сложных соревнованиях в одной карточке может быть и больше узлов, чем один. Для завязывания этих узлов может устанавливаться контрольное время. Перечень узлов обычно оговаривается в Положении о соревнованиях.

17.«Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему». Участники команды должны знать и уметь правильно оказывать первую помощь пострадавшему. Обычно на соревнованиях проверяется умение накладывать повязки из бинта на резаные раны, устанавливать и фиксировать шины при переломе конечностей, накладывать жгут для остановки кровотечений и так далее.

18.«Переноска пострадавшего». Данный этап и предыдущий могут объединяться. Переноска пострадавшего может осуществляться на носилках или на руках. При переноске на руках пострадавший держится за шею несущих. На большие расстояния переноску пострадавшего лучше

осуществлять на носилках. При переноске на носилках на соревнованиях учитывается гуманное отношение к пострадавшему и расположение его на носилках. Пострадавшего должны нести головой вперёд. При движении с пострадавшим по склону положение пострадавшего на носилках должно оставаться горизонтальным. Пострадавшего нельзя переносить бегом, так как при этом он может упасть с носилок.

19.«Переход реки вброд». Данный этап устанавливается на мелководных участках реки или на озере вдоль его берега. Границы участка для перехода должны быть обозначены вешками или маркировочной лентой, протянутой от берега до берега. Переход реки вброд осуществляется парами, по три человека или всей командой одновременно способом «стенка», если это позволяют границы коридора. Средние участники команды должны касаться плечами друг друга и держать ближайших своих соседей за руки или за плечи. Этот способ позволяет страховать друг друга при падении во время перехода брода. Глубина брода должна быть не больше одного метра. Если глубина реки в месте перехода превышает один метр, должно наводиться страховочное перила.

Общие правила преодоления этапов туристской полосы препятствий

Все этапы, которые связаны с движением по верёвкам, по жердям или по бревну преодолеваются индивидуально. Нахождение двух участников на этих этапах запрещается правилами соревнований. Исключение составляет этап «гати». На этом этапе разрешается находиться по одному участнику между двумя свободными от жердей опорами. В начальном туризме существует такое понятие как «фиксация опоры». Оно также относится к верёвочным этапам и бревну. При преодолении этих этапов участник должен стать на верёвку или бревно, взяться двумя руками за страховочную верёвку или перила и перед началом движения сделать хлопок по дереву одной рукой. В конце движения по этапу перед спрыгиванием на землю участник также должен сделать хлопок по дереву, за которое закреплена верёвка, то есть сделать «фиксацию опоры». Этим действием участник как бы подтверждает успешное прохождение данного этапа. Иногда на этапе «маятник» по правилам соревнований организуется передача маятниковой верёвки от одного участника другому. Потеря маятниковой верёвки наказывается штрафом. Штрафное время за нарушения всегда оговаривается и может вывешиваться на информационных стендах для массового ознакомления перед началом соревнований. Подведение результатов соревнований производится путём складывания времени прохождения всей дистанции и общего времени всех штрафов.