

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий»  
Алексеевского муниципального района  
Республики Татарстан**

**Методическая разработка**

**«Основные правила организации  
туристического быта»**

*А.В.Долганов, педагог дополнительного  
образования МБУ ДО «СДЮТЭ»  
Алексеевского муниципального района  
Республики Татарстан.*

## Основные правила организации туристического быта

**Цель:** дать учащимся понятия: «бивак», «привал», продемонстрировать типы костров, рассказать о питании в походе, дать примерное меню на день и примерный рацион питания на сутки на 1 человека.

### **План проведения:**

1. Выбор места бивака, снятие бивака;
2. Уборка места стоянки, типы костров;
3. Питание в походе (набор продуктов и их хранение, примерное меню (практически));
4. Общая гигиена (практически) и техника безопасности в походе (теоретически);
5. Игра-соревнование по установке палатки и укладке рюкзака (практически);
6. Просмотр видеофильма.

### **Оборудование:**

1. Плакаты по безопасности привалов и ночлегов, по питанию.
2. Макет различных типов костров.
3. Палатка.
4. Рюкзак со снаряжением, необходимым для упаковки.
5. Видеофильм.

**Туристский бивак** - это отдых участников похода, место, где они питаются, спят и готовятся к дальнейшему пути, это костер, очаг, укрытие от непогоды.

В зависимости от продолжительности биваков они подразделяются на малый привал, обеденный привал, ночлег, дневку. Организация привала или ночлега заключается в том, чтобы правильно выбрать для него место, хорошо подготовить площадку, поставить палатки, развести костер и обеспечить безопасность лагеря от стихийных бедствий.

При движении во время похода через каждые 45 - 50 минут делаются 10-15 минутные привалы.

Место для малого привала выбирается на достаточно ровных и сухих площадках, на полянах, опушках или на обочине дороги, тропы. Желательно, чтобы рядом находился источник питьевой воды - ключ или чистый ручей. Место должно быть защищено от ветра. Подыскав подходящую площадку, все снимают рюкзаки и располагаются на отдых.

Дежурные раздают бутерброды, конфеты или же витамины.

Отдыхать следует на пнях, поваленных деревьях или сухой земле. Уставшим разрешается прилечь на какую-нибудь подстилку. Для того чтобы отдыхали ноги, их можно положить на рюкзак.

**Обеденный привал.** Место для обеденного привала подыскивается более тщательно.

Обычно оно выбирается на берегу реки, озера при наличии сухого хвороста, валежника, бурелома. При остановке на обед 1 - 2 человека идут за водой, один приступает к разжиганию костра, другой к оборудованию кострища, а остальные отправляются за топливом. После того как принесены дрова и вода, разложен костер, около него остаются дежурные, которые обеспечивают поддержание огня и варку пищи. Свободные от дежурства туристы отдыхают, купаются, загорают.

В солнечную погоду обеденный привал можно использовать для просушки одежды и снаряжения. В ненастье следует заранее выбрать площадку для установки палаток, все рюкзаки сложить в одно место под плёнку. Продолжительность обеденного привала - 2 - 3 часа.

Организация ночлега или дневка во многом напоминает организацию обеденного перерыва. Останавливаясь летом на реке, вдоль которой имеются населенные пункты, туристский лагерь следует разбивать выше по течению от деревни, водопоев, бродов. Рекомендуются выбирать места с удобными спусками к воде, спокойными плесами, песчаным дном без корчей, коряг. Обязательно так же наличие достаточного количества дров.

При организации ночлега или дневки необходимо предусмотреть определенные меры безопасности. Не рекомендуется останавливаться на затопляемых речных отмелях, в руслах пересохших потоков или на низменных островах.

Чтобы не подвергать себя риску поражения электричеством, нельзя останавливаться при надвигающейся грозе на вершинах холмов, у отдельно стоящих деревьев.

Рядом с выбранной площадкой не должны стоять гнилые или подрубленные деревья, иначе внезапно налетевший шквал или удар молний может повалить их на туристов.

Организация ночлега летом занимает около 2-х. часов, поэтому на ночлег рекомендуется останавливаться задолго до наступления темноты.

Оборудование бивака начинается с установки палатки. Выбранное место очищается от камней, кочек, шишек. Для нормального сна важно, чтобы площадка была горизонтальная. Палаточную площадку желательно ориентировать входом на открытое место - опушку, реку, озеро. При ветре палатка ставится с таким расчетом, чтобы ветер дул в её торец, т.е. заднюю стенку. После установки палатки оборудуются для ночлега. На дно расстилаются коврики, или надувные матрацы, на них кладутся спальные мешки, а в изголовье помещают рюкзак с мягкими вещами. Обувь летом ставят у входа палатки под дном, а посуду прячут под козырек ската крыши. Для освещения в палатке заранее укрепляют на подвесе электрический

фонарь (категорически нежелательны свечи и различного вида светильники с открытым огнем).

В дождливую погоду крышу брезентовой палатки следует накрыть пленкой.

Пока одни устанавливают палатку, другие ребята ищут место для костра. Место выбирается на открытом, но защищенном от ветра месте, желательно около воды и в некотором удалении от палаток. Костер следует разводить на уже вытоптаных площадках или на старых кострищах. Сухие листья, ветви, хвою, следует отгрести от кострища во избежание возгорания на расстояние 1 - 1,5 м.

Нельзя разводить костер ближе, чем в 4 - 6 м от деревьев, смолистых пней или корней. Над костром не должны нависать ветви деревьев.

Нельзя разводить костер на участках с сухим камышом, на торфяниках. Разжигание костра начинается с заготовки растопки, которую делают из мелких еловых веточек, бересты, сухого мха, лишайника, стружек. В дождь растапливают под накидкой. В плохую погоду с собой нужно иметь сухой спирт, старую фотопленку, оргстекло, резину. Затем на растопку укладываются дрова. Укладывать их можно различным способом:

**Шалаш** – для варки пищи, освещения поляны, используется в основном сушняк.

**Колодец** - один из видов жарких низких костров.

**Таежный** - бревна 2-3, уложенные под острым углом друг к другу. Можно варить и греться, сушить одежду.

**Нодья** - ровные бревна, подвешенные одно над другим, внутри растопка.

Снятие туристского лагеря начинается с укладки рюкзаков. В дождь рюкзаки укладываются в палатке.

Нетранспортабельные колышки и стойки вытаскивают из земли и укладывают с остатками дров около кострища. Остатки ненужной пищи аккуратно складываются в стороне - это подарок туристов лесным животным.

Другой мусор (обрывки бумаги и т. д.) тщательно собирают с лагерной площадки и сжигают, после чего разгребают и тушат костер, закладывая дерном.

Перед уходом с привала руководитель строит группу и проверяет, все ли налицо, не забыты ли какие-либо вещи, тщательно ли погашен огонь и прибрано ли место ночлега или дневка.

Важное место в походе занимают **вопросы питания**. Режим питания зависит от сложности похода. В несложных походах: завтрак- 35%; обед- 40%; ужин - 25 %.

Для того, чтобы уменьшить вес продуктов и увеличить сохранность, рекомендуется:

- полукопченую и копченую колбасу смазать растительным жиром;

- чай, кофе, какао переложить в жестяные или полиэтиленовые коробки;
- сыпучие продукты (сахар, крупы) упаковать в мешочки из материала и вложить в полиэтиленовые пакеты, можно также использовать различные пластиковые бутылки с герметично заворачивающимися крышками;
- сливочное масло перетопить и залить в жестяные банки, полиэтиленовый баллон, затем в полиэтиленовый пакет и завязать.

Продукты можно расфасовать на каждый день или же на каждый прием пищи.

Желателен и аварийный запас продуктов на 1-2 дня!!!

### ***Примерный рацион питания на сутки для 1 человека:***

1. Хлеб (черный, белый) – 350-500 гр.
2. Крупы и макаронные изделия (гречка, рис, манка, лапша, рожки) - 100 -220 гр.
3. Суповые концентраты – 30-40 гр.
4. Мясо консервированное – 100-130 гр.
5. Колбаса копченая – 50-80 гр.
6. Масло сливочное – 40-50 гр.
7. Сыр – 30-50 гр.
8. Молоко (сгущенное, сухое) – 50-80 гр.
9. Сахар, конфеты – 130-150 гр.
10. Соль, лук, чеснок, специи, напитки (чай, кофе, кисель, компот) – 60-80 гр.

Набор таких продуктов весит 100-150 гр. на сутки.

### ***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ДЕНЬ.***

#### ***ЗАВТРАК***

1. Вермишель с мясом.
2. Чай.
3. Сухари, печенье.

#### ***ОБЕД***

1. Суп гороховый с салом.
2. Каша манная па сухом молоке.
3. Кисель.

#### ***УЖИН***

1. Каша гречневая с мясом.
2. Компот из сухофруктов.
3. Сухари с маслом.

Если поблизости нет чистой воды, а есть мутная, то рядом с водоемом вырыть яму, ждать, когда она наполнится водой. Затем слить ее. Прodelать 2-3 раза. Затем воду прокипятить. Иногда для обезвреживания в воду добавляют немного марганцовки.

***На привалах и в походе нужно соблюдать меры безопасности.***

1. Опасаться термических ожогов.
2. Ранений острым оружием.
3. Отравлений продуктами питания.
4. Потертостей, мозолей.
5. Ушибов, растяжений, вывихов.
6. Тепловых ударов.
7. Обморожений.
8. Электрических ударов.
9. Заражения животными и растениями.