Управление народного образования администрации г. Мичуринска
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр краеведения и туризма»

Методические рекомендации
на тему: «Туристское снаряжение»

Разработано педагогом
дополнительного образования
Буриевой В.П.

Мичуринск

2017 г.

Цель: рассказать обучающимся о составе группового и личного снаряжения для пешего похода; о различных конструкциях палаток, рюкзаков, видах спальников, о современной одежде туриста; о правилах укладки рюкзака и упаковке вещей. Отработать навыки по установке палатки и размещению в ней вещей.

Возраст детей: 9-15 лет

Место проведения: теоретическое занятие -учебный кабинет;

практическое занятие- выход в лес .

Форма проведения: Теоретическое занятие с практической частью, практическое занятие

Методы: словесный с демонстрации наглядного материала, практическая работа воспитанников.

Перечень используемого оборудования и материалов:

Мультимедийный проектор, экран, Презентация «Снаряжение».

Личное снаряжение:

Рюкзак

Туристский коврик.

Спальник

Посуда: миска, кружка, ложка, нож.

Туалетные принадлежности: мыло, полотенце, зубная паста, зубная щётка, туалетная бумага, маникюрные ножницы, расчёска, зеркало.

Фонарь.

Фляжка для воды.

Спички в гермоупаковке.

Одежда: основной комплект; запасной комплект

Групповое снаряжение:

Палатка с тентом.

Костровое снаряжение : костровой набор, рукавица,

набор канов (тур. котелков), половник, сапёрная лопата, сковорода, ср-ва для мытья посуды.

Пила.

Топор.

Верёвка или парашютная стропа - 20 м.

Ремонтный набор .

Аптечка групповая.

Компас и карты района путешествия.

Методические советы и рекомендации:

Требования к проведению теоретических занятий:

Использовать больше наглядного материала. При проведении практической части занятий

обучать приёмам укладки рюкзака образцовым показом с кратким пояснением.

Показывать выполнение приёма всем, а усвоение его проверять индивидуально.

Требования к проведению практических занятий:

Для проведения практических занятий в учебном классе и на местности необходимо собрать полный комплект группового и личного снаряжения. Жеблательно, чтобы снаряжение соответствовало современным требованиям к туристскому снаряжению и одежде туриста.

Необходимо, чтобы каждый обучающийся самостоятельно попробовал уложить вещи в рюкзак.

Выход в лес может быть однодневным и 2-х дневным. Для выхода в поход, также необходимо взять продукты питания с учётом количества дней пребывания в лесу. У руководителя рюкзак должен быть укомплектован снаряжением для возможного автономного пребывания в лесу. Он должен показать, как правильно подобранное снаряжение помогает автономно выживать в экстремальных условиях.

Обучать приёмам установки палатки следует образцовым показом с кратким пояснением. Не переходить к изучению (отработке) следующего вопроса, пока обучаемые не усвоят предыдущий материал. Не опекать обучаемых, а вырабатывать у них самостоятельность в действиях и уверенность в себе. Объяснить обучаемым, что в походе главное - уметь работать в группе. Необходимо отработать навыки установки палатки в группе несколько раз.

При подготовке к каждому занятию для успешного усвоения учащимися материала преподавателю необходимо:

Уяснить основные вопросы занятия. Глубоко изучать содержание вопросов темы с обязательной работой на материальной части. В ходе изучения материала необходимо наметить (продумать) организацию и материальное обеспечение занятий. Всесторонне продумать порядок проведения занятия. Подготовить материальную часть к занятию.

Прогнозируемые результаты:

Умение обучаемыми осуществлять подбор снаряжения, упаковку.

Формирование у учащихся навыков самостоятельного сбора в поход, укладке рюкзака, установке палатки; умения работать самостоятельно и в группе.

Контроль усвоения знаний обучающимися:

Уровень знаний обучающихся проверяется с помощью выполнения практических задач по составлению списка необходимого личного и группового снаряжения для однодневного и многодневного пешего похода; по укладке рюкзака, установке палатки, размещению вещей в палатке. При проведении практических занятий на местности можно разделить обучающихся на группы по 3-4 человека и провести соревнования по установке палатки на время.

Практическая часть. Выход в лес.

Педагог собирает свой личный рюкзак таким образом, что используя, то снаряжение, которое он взял с собой можно автономно организовать ночлег в лесу на 1-3 человек.

Для этого необходимо взять следующее снаряжение:

Рюкзак

Туристский коврик.

Спальник

Посуда: набор посуды, которую можно использовать для приготовления пищи на газовой горелке, кружка, ложка, нож.

Туалетные принадлежности: мыло, полотенце, зубная паста, зубная щётка, туалетная бумага, маникюрные ножницы, расчёска, зеркало.

Фонарь.

Фляжка для воды.

Спички в гермоупаковке.

Одежда: основной комплект; запасной комплект

Палатка с тентом.

Костровое снаряжение : костровой набор, рукавица,

Пила цепная или проволочная

Топор

Ремонтный набор (минимальный).

Аптечка (количество ср-в в расчёте на 1-2 чел.)

Компас и карты района путешествия.

По прибытии на место, педагог распаковывает свой рюкзак и объясняет и показывает, как организовать бивак для 1-2 человек.

Сначала устанавливается палатка, затем размещаются вещи в палатке, после педагог разводит небольшой костёр. Далее педагог показывает, как можно приготовить пищу, используя газовую горелку и (или) костёр.

После этого педагог разбивает обучающихся на небольшие группы- 2-4 чел. и предлагает попробовать им самостоятельно установить палатку. В установке палатки должны поучаствовать все. Далее можно предложить обучающимся попробовать установить палатку индивидуально. После можно провести соревнования по установке палатки на время.

Список литературы и информационных источников:

1. http://www.pandia.ru Туристское снаряжение на занятиях и в походах

2. z-trekking.com Снаряжение для похода

5. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. - М: Профиздат, 2007.

6. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., 2010.

7. Статьи и рисунки из каталогов специального страховочного снаряжения PETZL, Black Diamond, Pigeon mountain industries, CAMP, Red Fox, BASK.

8. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия. – М., 2012.

9. Шатун М. Как выбрать треккинговые ботинки. – Экспедиция № 4 /апрель 2014, с. 74-75.

Рюкзак.

Из многочисленных разновидностей рюкзаков, выпускаемых сейчас, следует отдать предпочтение большим рюкзакам из крепкой плотной ткани - капронового авизента, которые имеют вшитое дно прямоугольной формы из капронового корда, пропитанного ПВХ . Рюкзак должен иметь широкие надёжно закреплённые лямки и ремни, ёмкие карманы и сравнительно небольшой вес. Рюкзаки бывают 2-х типов - станковые и бескаркасные. Станковые рюкзаки не всегда удобны и не очень вместительны, поэтому лучше приобрести бескаркасный рюкзак.

Туристский коврик.

Для зашиты от холода и сырости во время сна используют подстилочные коврики из лёгких, не впитывающих влагу материалов с хорошими теплоизолирующими свойствами - пенополиэтилена или пенополиуритана. Коврики можно приобрести в специализированных магазинах, торгующих туристским снаряжением.

Спальник.

В несложных туристских походах широко используется спальный мешок на застёжке

« молнии », который раскладывается как одеяло или типа «кокон». Спальник должен быть изготовлен из хлопчатобумажной или лёгкой капроновой ткани с наполнителем из синтепона, Thermofila, Powerfila, H.T.F. Fibrea, Hollofibera, или других синтетических материалов. Для зимних походов лучше иметь спальник с наполнителем из пуха. Спальники - агрегаты от индивидуальных спальников отличаются только размерами - они рассчитаны на несколько человек. Спальник агрегат можно изготовить из двух спальников- одеял , состегнув их вместе. Спальники можно шить самим, но лучше приобрести и в магазинах. <u>При выборе спальника нужно ориентироваться на температурные характеристики и вес.</u>

Спальник должен быть в чехле и упакован в гермомешок или плотный полиэтиленовый пакет. Для уменьшения объёма спальника при укладке рюкзака, можно использовать компрессионный мешок.

Посуда.

Посуда (миска и кружка) предпочтительна эмалированная, алюминиевая или полиэтиленовая. Ложки - деревянные или алюминиевые. Но следует учесть, что деревянные ложки при небрежном отношении легко ломаются.

Нож лучше брать складной, а нескладной нож должен быть в надёжном чехле. Такие наборы посуды удобны при приготовлении пищи на газовой горелке.

Посуду лучше всего упаковать в отдельный мешочек из лёгкого капрона.

Фонарь.

Фонарь может быть любой конструкции и обязательно с запасным комплектом батареек.

Фляжка.

Фляжка для воды предпочтительна металлическая или полиэтиленовая, но можно взять и обыкновенную пластиковую бутылку.

Одежда.

Какой должна быть туристическая одежда:

удобной - ничто не стесняет движений;

эргономичной - функциональный крой (карманы, замки и т.д.) полностью соответствует вашим потребностям;

сохраняющей тепло и не допускающей перегрева - одежда надолго сохраняет тепло и не допускает перегрева.

В качественной одежде турист будет чувствовать себя отлично на самом экстремальном маршруте.

Верхняя одежда подбирается, в зависимости от погоды, сезона и района путешествий. Она может состоять из спортивного шерстяного костюма, на который надевается штормовой костюм из брезента или капрона. Летом можно надеть футболку и лёгкий капроновый костюм. Зимой и в холодную погоду под штормовой костюм надевают шерстяной свитер или вместо штормовки надевают тёплую куртку. Варианты могут быть самые разные.

Сейчас спортивная и походная одежда изготавливается из современных высокотехнологичных синтетических материалов. Она отвечает самым высоким требованиям: лёгкая, тёплая, удобная. Главный принцип- ***многослойность.*** Вместо шерстяного костюма и тёплого свитера рекомендуется надевать специальное термобельё , сверху одежду из флиса и полартека. Верхняя одежда лучше всего из мембранных тканей . Зимой под мембранную куртку надевают лёгкий пуховик. Летом рекомендуется одежда из лёгких тканей. Самую различную одежду можно приобрести в туристских магазинах, но можно сшить самим, купив ткань там же. Выбор тканей в этих магазинах очень большой, имеется в продаже и различная фурнитура.

Накидку от дождя можно изготовить самим из полиэтиленовой плёнки, а можно купить или сшить из непромокаемой ткани костюм.

Обувь.

Ботинки должны быть подобраны по ноге так, чтобы в них можно было вложить дополнительную стельку и надеть на шерстяной носок. В качестве сменной обуви подойдут кроссовки, летом допустимы и кеды.

Палатка.

Палатка должна отвечать следующим требованиям: комфортабельность, быстрота и надёжность установки, минимальная масса. Палатки бывают каркасные и бескаркасные. Можно сшить простую двухскатную палатку самим. Палатка шьётся из любого лёгкого капрона (подойдёт и парашютный капрон). Но для такой палатки необходим тент из водонепроницаемой ткани (прорезиненного капрона). В магазинах тур. снаряжения есть большой выбор палаток различных конструкций и размеров, в основном, это каркасные палатки. Они отвечают всем выше перечисленным требованиям.

Костровое снаряжение.

Костровой набор бывает самых различных конструкций. Самый простой - стальной трос с набором крючков. Крючья изготавливают из стальной проволоки или из электродов. Но такой костровой набор невозможно использовать в безлесной зоне и при стоянке на открытой поляне. Здесь удобнее использовать складные таганки. Таганок можно сделать самим или приобрести в магазине, лучше иметь сразу два вида кострового набора.

Топор.

Из топоров наиболее удобен плотничий, заточенный для рубки деревьев. Важнейшее требование - хорошая, надёжно расклиненная насадка топора на топорище. Топор должен быть хорошо упакован.

Пила.

Пилу обычно берут двуручную, но для несложных походов подойдёт лучковая пила. Бывают пилы проволочные и цепные. Проволочная пила - компактна и легка, но слишком ненадежна. Цепная пила - надежней проволочной, но тоже часто ломается.

Верёвка.

Для навески кострового тента, сушки одежды и преодоления несложных препятствий хорошо иметь с собой 20-30 м верёвки d 6 мм или парашютную стропу.

Ремонтный набор.

В ремонтный набор для пешего похода входит:

нитки капроновые и х/б набор игл, ткань на заплатки, пуговицы, напёрсток, ножницы, шило, точильный камень, изолента, проволока стальная и медная тонкая, пассатижи, напильник, клей « Момент», запасные шнурки, ложка.

Ремонтный набор рекомендуется переносить в упаковке сшитой в виде патронташа с ячейками соответственно по размеру инструментов. Свёрнутый в рулон рем набор удобно укладывается в карман рюкзака.

Аптечка.

Перед тем как уйти в поход, пройдись по списку аптечки, выясни,

помнишь ли ты ситуации, в которых будешь применять тот или иной медикамент.

Если не знаешь ТОЧНО для чего нужно то или иное лекарство, то лучше не бери его!

Прочти в справочнике (сопроводительном листе) по каждому медикаменту область его применения и положи в аптечку карточку с его названием, областью применения, кратким описанием и максимальными дозировками.

Научись простейшей диагностике (знай, по крайней мере, основы

анатомии и как проявляются острые состояния тех или иных органов).

Знай, что делать при различных видах травм. Помни основы реанимации наизусть.

Не можешь поставить диагноз - не принимай необратимых решений.

Помни, что твоя задача не столько вылечить, сколько ПОДДЕРЖАТЬ

пострадавшего при транспортировке в мед. учреждение.

В состав аптечки входят:

перевязочные ср-ва, антисептические ср-ва, сердечно- сосудистые ср-ва; успокаивающие ср-ва; антибиотики; желудочно- кишечные ср-ва; спазмолитики; противоаллергическсие ср-ва; противоожоговые ср-ва; противовоспалительные и жаропонижающие ср-ва; другие ср-ва (нашатырный спирт; кислота борная; питьевая сода; випратокс, апизатрон, финалгон; зубные капли; жгут; термометр; пипетка; ножницы в чехле; альбуцид; капли в нос от насморка; пинцет) .

Количество лекарственных средств определяется в зависимости от численности группы. Аптечка должна быть в жёсткой герметичной упаковке. Подробно- см. приложение.

Примус или газовая горелка.

В походах по безлесной зоне или в случае аварийной ситуации невозможно обойтись без примуса или газовой горелки. Самый широко используемый туристами примус - « Шмель» одно - и духкомфорочной модификации. Единственными недостатками примуса являются - долгий разогрев при низких температурах и неудобство транспортировки горючего. Сейчас туристы широко используют газовые горелки со съёмными газовыми баллонами. Горелки значительно легче и компактней примуса и запасные баллоны легкие и удобные в перевозке. Примусы и горелки с запасными газовыми баллонами продаются в магазинах тур. снаряжения. Самые надёжные и удобные горелки выпускают фирмы: «Campingaz»; «Coleman»; «Kovea».

Канистра.

Иногда питьевая вода находится далеко от места привала и её приходится нести от источника до места стоянки. Для этого пригодится складная полиэтиленовая канистра ёмкостью 5-10 л.

Документы, карты и другие проходные « мелочи» стоит упаковать в непромокаемые мешочки или гермоупаковки.