

Организация и проведение водных туристских походов с обучающимися

Методические рекомендации



г. Хабаровск, 2025 г.

Печатается по решению
научно-методического совета
КГАОУ ДО РМЦ
протокол № 04 от 20.11.2024 г.

Организация и проведение водных туристских походов с обучающимися.
Методические рекомендации / сост.: О.А. Карпенко, А.А. Ткач, Г.К. Хабло. —
Хабаровск: КГАОУ ДО РМЦ, 2025. — 32 с.

Ответственный редактор: Н.Н. Ефремова
Ответственный за выпуск: В.В. Плюснин
Дизайн обложки: В.А. Тирская

Методические рекомендации предназначены для педагогов дополнительного образования, учителей образовательных организаций, занимающихся туристско-краеведческой работой с детьми, и будут полезны при организации водных туристских походов.

Данные методические рекомендации составлены на основе практического опыта педагогов РЦДЮТ КГАОУ ДО РМЦ и содержат программу подготовки к водному походу по реке Туюн (Хабаровский край, Верхнебуреинский район).

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение.....	2
2. Классификация туристских водных маршрутов.....	3
3. Особенности водных походов.....	6
4. Подготовка к водному походу.....	8
5. Экипировка туриста-водника.....	9
6. Практические рекомендации по безопасному проведению походов на воде.....	11
7. Требования безопасности к местам привалов и ночлегов.....	15
8. Подготовка аналитического отчёта о проведении водного похода.....	16
9. Организация работы с родителями (законными представителями) обучающихся.....	17
10. Заключение	18
11. Список использованной литературы	19
12. Приложения.....	20

ВВЕДЕНИЕ

С каждым годом водный туризм набирает всё большую популярность. В водном путешествии прекрасно сочетаются элементы познания, активного отдыха, физического воспитания и спорта. Отдых на воде, чистый воздух, купание, рыбная ловля — всё это является отличным средством оздоровления. Походная жизнь, преодоление естественных препятствий содействуют воспитанию коллективизма, дисциплины и взаимной выручки, выработке смелости, выносливости, находчивости, развивают инициативу. Походы прививают навыки и умения, без которых невозможна повседневная жизнь. Немаловажное значение в походе имеет морально-волевая, психологическая подготовка.

В водных походах школьники испытывают довольно серьёзные физические нагрузки. Ребята получают необходимую закалку, становятся выносливее. Активный отдых в движении — верный путь к оздоровлению. Ребята, которые систематически участвуют в водных путешествиях, меньше болеют, легче переносят повседневные трудности.

Туристский поход — комплексная и самая эффективная форма туристско-краеведческой деятельности. Туристско-краеведческая работа многообразна и способствует разностороннему развитию личности ребёнка, создаёт условия для изучения родного края, укрепления физических сил, совершенствования туристского мастерства, приобретения навыков самостоятельной деятельности, инициативности, работы в коллективе и воспитывает патриота своей Родины.

В Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-Р, определено, что «в рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ по туристско-краеведческой направленности необходимо создать условия для вовлечения детей в туристскую и краеведческую деятельность в целях изучения как малой Родины, так и России в целом посредством организации походно-экспедиционных, экскурсионных, проектно-исследовательских и других профильных форм работы (походы, экспедиции, слёты, выездные школы и профильные смены и др.), содействовать формированию у обучающихся знаний, умений и навыков, способных обеспечить их безопасное пребывание в условиях

природной среды, создавать условия для воспитания и развития личности, а также для социализации обучающихся».



КЛАССИФИКАЦИЯ ТУРИСТСКИХ ВОДНЫХ МАРШРУТОВ

Классификация туристских водных маршрутов необходима для категорирования маршрутов с учётом наличия на маршруте определяющих препятствий и факторов.

В нашей классификации приведены требования к туристским водным маршрутам, оценка трудности водных препятствий, даны уточнения к квалификационным требованиям при определении протяжённости и продолжительности водных маршрутов.

Водные маршруты должны быть, как правило, непрерывными, без пребывания в населённом пункте без необходимости более одного дня. В отдельных случаях допускается использование транспортных средств или животных для перемещения спортивной туристской группы для связки частей маршрута — рек, горных массивов и т.п.

В зависимости от категории трудности включённых в маршрут препятствий, числовых значений параметров маршрута — протяжённости и продолжительности активной части маршрута, а также таких факторов, как уровень воды в реке во время сплава, автономность группы при прохождении маршрута и т.п., спортивные туристские маршруты разделяются по категориям сложности от 1 — простой, до 6 — самой сложной категории (*Таблица 1*).

Таблица 1.

Параметры маршрута	Категория сложности маршрута					
	1	2	3	4	5	6
Протяженность водной части маршрута минимальная, км	25	40	55	100	100	100
Ориентировочная продолжительность активной части маршрута, дней	4	5	7	8	10	10
Минимальный набор определяющих препятствий (ОП)	2	2	3	3	3	3

Категория трудности водного препятствия определяется тем, какой уровень квалификации и технического мастерства требуется для его безопасного прохождения, а также тем уровнем опасности для здоровья и риска для жизни, которым подвергается участник похода, попавший в воду.

Категория сложности водных маршрутов определяется в соответствии с Перечнем классифицированных и эталонных туристских спортивных маршрутов и препятствий, Перечнем сплавных участков рек.

При расхождении оценки категории трудности препятствий, указанных в Перечне маршрутов с категорией трудности препятствий, указанных в Перечне участков, приоритетным документом является Перечень участков.

Перечень маршрутов и Перечень участков подлежат постоянному обновлению в связи с изменениями структуры препятствий (сели, обвалы, землетрясения, наводнения, проведение мелиоративных, строительных и других работ и т.п.), а также в связи с изменением средств сплава.

Наиболее распространёнными категоризованными препятствиями, характерными для водных туристских маршрутов являются: перекааты, шиверы, пороги и каскады порогов, каньоны, водопады.

Протяжённость водной (активной) части маршрута — суммарная протяжённость в километрах всех участков маршрута между точками начала и окончания маршрута, планируемого для прохождения или уже пройденного с использованием средств сплава или пешком. Вычисленное значение протяженности маршрута округляется до целого числа километров в большую сторону.

Протяжённость маршрута измеряется по топографической карте масштаба 1:100000 вручную измерительным инструментом, или с помощью общедоступного программного продукта, или Интернет-ресурса, предназначенного для работы с картографическим материалом и данными спутниковой съёмки. Для сильнопересечённой местности (многочисленные перепады высот: подъёмы и спуски; элементы рельефа, затрудняющие прямолинейное движение) полученный результат умножается на коэффициент 1,2, а для водных объектов в холмистой местности умножается на коэффициент 1,1.

Началом активной части маршрута считается день и место начала любых активных технических действий группы, обеспечивающих прохождение маршрута. Местом и днём окончания активной части маршрута считается выход группы к отметке на нитке маршрута, согласованной с членами маршрутно-квалификационной комиссии (далее — МКК), судьями по виду спорта.

К активным техническим действиям, обеспечивающим прохождение маршрута, относятся следующие действия:

- движение на средствах сплава;
- движение пешком к месту начала сплава, внутри маршрутные пешеходные переходы, пешеходные выходы с маршрута, пешеходные радиальные выходы;
- пешеходная разведка препятствий;
- организация страховки препятствий;
- обнос препятствий (без использования автотранспорта);
- сборка судов;
- ремонт судов, проводимый до завершения активной части маршрута.

При расчёте продолжительности в число активных дней включаются:

- все дни, когда группой проводились любые активные технические действия;
- днёвки, составляющие не более 15% от общей продолжительности активной части;
- дни переезда засчитываются как активные, если в этот день группа выполняла любые активные технические действия.

Продолжительность водной (активной) части маршрута, указанной в Таблице 1, является рекомендуемым параметром и определяет число

календарных дней, необходимых для прохождения маршрута спортивной туристской группой со средним уровнем подготовки.

ОСОБЕННОСТИ ВОДНЫХ ПОХОДОВ

В водных походах со школьниками есть много особенностей, которые необходимо учитывать при подготовке к походу. Успех проведения туристского путешествия во многом зависит от того, насколько оно тщательно подготовлено. Примерно за полгода до предполагаемой даты начала очередного водного похода выбирается его маршрут и название, составляется меню, подбирается кадровый состав.

Водный туризм предполагает участие в походах школьников, обладающих хорошим здоровьем. Не случайно разрешение на участие в таких походах выдаёт врач. И обязательный этап подготовки к водному походу — предварительный медицинский осмотр. Он совершенно необходим, тем более что во время похода учащиеся зачастую бывают лишены врачебного контроля. Маршруты походов, особенно дальних, нередко прокладываются по таким местам, где нет медицинских учреждений, где в случае травмы или заболевания приходится рассчитывать лишь на собственные силы, знания и навыки. Внимание руководителя похода к физическому состоянию каждого участника должно быть особенно пристальным. Ведь когда группа выходит на маршрут, в ней нет «запасных игроков». В период подготовки к походу руководитель обязан проконтролировать медосмотр всех участников похода и получить справки о медицинском допуске их к походу.

Можно сказать, что здоровье каждого определяет здоровье группы. Выбывание из строя хотя бы одного участника ослабляет группу физически и психологически. Вот почему забота о физическом благополучии участников в водном путешествии приобретает особую важность и должна начинаться задолго до начала похода.

Главная особенность водных походов — это наличие водной среды, по которой нужно передвигаться, следовательно, существует дополнительная опасность, которая требует соответствующего к себе отношения. Поэтому на руководителя детского похода ложится большая ответственность за выбор района путешествия, выбор судов для сплава, выбор сложности маршрута, за определение состава группы, времени похода и за многое другое.

Подросткам свойственна неуёмная жажда деятельности, стремление испытать свои силы, желание увидеть новые места, встретить интересных людей, понять окружающий мир. Поэтому водные

туристские походы, наполненные романтикой, приключениями и открытиями, привлекают школьников. Основные опасности в водном туризме связаны с пребыванием на воде, с преодолением при сплаве естественных и искусственных препятствий.

В водных походах есть свойственные только им трудности. Это необходимость нести суда до воды и обратно. Для этого более половины состава группы должны составлять мужчины или старшие школьники. В 15 лет юноши уже вполне могут нести вдвоём байдарку весом в 25 кг. В дальних походах рекомендуем капитанами судов назначать юношей не моложе 15 лет.



Район путешествия выбирается в зависимости от интересов участников и их физической подготовки. При выборе учитывается наличие удобных путей, подъездов. При изучении маршрута водного похода необходимо ознакомиться с его географическими, климатическими и прочими характеристиками, получить представление о местоположении интересных экскурсионных объектов, памятников архитектуры и других достопримечательностей. Подробное предварительное знакомство с районом похода и маршрутом обогатит содержание самого сплава и обеспечит его безопасность.

Типичный темп движения в водном походе устанавливается следующий: один день движения — 13-17 км на вёслах. Время сплава

также имеет значение. При сплаве после 17-18 часов сказывается утомление дня, появляется усталость, реакция притупляется. Это может привести к аварии. Кроме того, в случае возникновения аварии времени на поисковые работы до наступления темноты, скорее всего, не хватит. Бесспорно, что турист, отлично владеющий техникой управления судном, менее подвержен опасностям в водном походе, а чем больше совершается технических ошибок, тем выше риск. Однако при правильно выбранной тактике похода, при хорошо организованной разведке и страховке, при хорошем снаряжении технические ошибки участников не приводят к опасным ситуациям.

ПОДГОТОВКА К ВОДНОМУ ПОХОДУ

В отличие от пешеходного или лыжного туризма водный туризм — технически более сложный вид. Даже в самом простом таком походе турист должен уметь собрать (или построить), а в случае необходимости и отремонтировать плавсредство, правильно упаковать, разместить и защитить от воды продукты, бивачное и личное снаряжение. Он должен уметь садиться и сходить с судна, правильно управлять им и грести, подходить к берегу и отчаливать от него. Турист-водник должен хорошо знать препятствия, встречающиеся на реке, и уметь легко различить их, знать способы преодоления этих препятствий и уметь пользоваться этими способами. Поэтому готовиться к водному походу нужно заблаговременно.

В *Приложении 1* представлено содержание программы подготовки к водному походу по р. Туюн, правому притоку реки Бурея (Хабаровский край, Верхнебуреинский район) из опыта работы педагогов РЦДЮТ, а также календарно-тематический план этого похода, содержащий туристско-спортивные и воспитательно-досуговые мероприятия (*Приложение 2*), и примерный режим дня летнего лагеря (*Приложение 3*).

Подготовительные тренировочные занятия проводятся с обучающимися в течение всего учебного года, три раза в неделю и включают физическую подготовку (с использованием элементов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной техники и спортивных игр). Обязательны упражнения, способствующие выработке у учащихся силы, выносливости, ловкости и равновесия. Техника водного туризма относится к области физического воспитания, ведь это сумма доведённых до автоматизма приёмов и способов, которые использует

участник в ходе путешествия, а выработка этой суммы навыков требует немалых физических нагрузок. Техника отрабатывается с использованием наглядного показа и путём многократных практических повторений на тренировках в условиях летнего лагеря на несложных участках реки.

На тренировках обучающиеся стремятся добиваться полной синхронности в действиях экипажа, оттачивают технику манёвра при преодолении препятствий, практически знакомятся с водным режимом в сложных условиях, выбирают линию движения в условном бурлящем потоке и стараются безаварийно пройти его. Техника будет тем успешнее, чем выше общая физическая подготовка учащихся.

После первого года обучения ребята совершают поход на 60–80 км, степенной поход, после второго года совершают путешествие на 150–180 км.

Перед дальним походом необходимо провести несколько простых походов выходного дня. Это необходимо для отработки слаженности действий экипажей, тренировки навыков упаковки снаряжения, для физической тренировки и для того, чтобы дети практически проверили свою готовность к походу, определили, какую одежду и обувь брать в поход. Абсолютных новичков даже в простой дальний водный поход в отличие от пеших походов брать нельзя. Здесь необходим постепенный набор опыта — от простого к сложному. Тренировочные походы выходного дня и просто короткие походы можно сочетать с посещением исторических памятников и музеев.

ЭКИПИРОВКА ТУРИСТА-ВОДНИКА

Туристам-водникам прежде всего **необходимо уметь хорошо плавать** (это умение обязательно, кстати, для всех туристов) и неукоснительно соблюдать одно незыблемое правило: **на воде всегда находиться в надёжном, застёгнутом спасательном жилете и каске** (ёмкость спасательного жилета должна быть не менее 16 литров). **Использование страховки обязательно.** Пренебрежение этим правилом приводит к несчастным случаям. Порой «технически подготовленные» туристы-водники не пользуются страховочным снаряжением, полагая, что река на данном участке не слишком сложная. Это очень опасная ошибка.

В плавсредстве обязательно **должны находиться укомплектованная аптечка и ремонтный набор**, с помощью которого

обеспечивается защита лодки от потопления (клей, изолента, резина, лейкопластырь, ножницы, иголка с нитками и др.).

Подробные списки оборудования, снаряжения и содержание медицинской аптечки даны в *Приложении 5*.

Все вещи внутри рюкзаков и сумок, а также документы, деньги и ключи должны быть **упакованы в герметичные пластиковые пакеты и мешки** (или в специальные гермоупаковки). Это предохранит их от намокания и порчи. Кроме того, если упакованный таким образом рюкзак упадёт в воду, он длительное время будет оставаться на плаву, что позволит его подобрать.

Вещи на катамаране должны быть уложены аккуратно и плотно, лучше связать их между собой и прикрепить к раме катамарана при помощи приспособления «краб». Сверху вещи должны быть хорошо укрыты полиэтиленовой плёнкой, край плёнки плотно заправлен под вещи. Несоблюдение этой рекомендации ведёт к разбалансировке груза, возможному сползанию вещей в воду и намоканию их от дождя и брызг воды.

Кроме вещей в гермомешки можно упаковывать и некоторые продукты: конфеты, сахар, хлеб и т.п. В этом случае, безусловно, сидеть на таком мешке нельзя. Хлеб удобно возить в рыбацких канах, но предварительно нужно заклеить имеющиеся на крышке отверстия. На обратном пути в каны можно набрать ягод, при движении по морю в них можно набирать пресную воду.

Топоры, пилы и другие колюще-режущие предметы должны быть упакованы в специальные чехлы. В водном походе всё должно быть привязано, в том числе и на рафтах, и на катамаранах, так как абсолютно всё может утонуть или уплыть.

При сплаве на катамаранах по спокойным рекам, можно возить продукты в большом гермомешке, но это создаёт большие неудобства во время обноса препятствий (такое встречается даже на равнинных реках) или во время погрузки-разгрузки. У гермомешков с застёжками есть полукольца, привязывать или пристёгивать нужно за них, а не за ремень с застёжками, поскольку он очень ненадёжен. Привязывать нужно так, чтобы верёвки не свисали свободно, так как это очень опасно, особенно для байдарок. Одинаковые продукты нужно везти на разных судах, чтобы не утопить или не намочить весь запас сразу.

У каждого участника водного похода должен быть водонепроницаемый костюм. Это может быть каякерная куртка или гидрокуртка. Капроновые куртки хороши только от слабого дождя, в сильный дождь или на порогах необходимо что-то более надёжное.

Если водных поход проходит по морю, туристам необходим запас пресной воды. Берут её обычно в устьях рек, в случае отсутствия источников пресной воды собирают дождевую.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ БЕЗОПАСНОГО ПРОВЕДЕНИЯ ВОДНЫХ ПОХОДОВ

Руководитель водного похода обязан организовать подготовку и подбор снаряжения, продуктов питания, оформить маршрутные документы в установленные сроки. В случае, если команда отправляется в далёкий путь, о маршруте руководитель обязан заявить в МЧС, чтобы застраховаться от непредвиденных обстоятельств. В случае изменения маршрута, состава группы после выезда сообщить (по возможности) в МКК. Важно также сообщить в МКК о выходе на маршрут и о завершении маршрута, соблюдать маршрут и выполнять полученные в МКК указания и рекомендации.

Важно не начинать трудный продолжительный поход без предварительной подготовки и акклиматизации. Перед выходом руководитель похода должен ознакомиться с прогнозом погоды на период движения по маршруту. Нельзя выходить на маршрут при явно неблагоприятных условиях: через 2-3 дня после обильного снегопада, в туман, при низкой температуре или при сильно выраженной лавинной опасности.

Каждый участник сплава должен оперативно реагировать на распоряжения руководителя. Посадка в лодку и высадка из неё происходит строго по инструкции руководителя.

Также каждый участник похода всегда должен проверять надёжность и исправность снаряжения перед выходом.

При прохождении сложных и неизвестных участков необходимо сначала их разведать. Часто туристы, переоценив свой опыт, пренебрегают разведкой. Экономия десяти минут оборачивается в итоге потерей нескольких часов на ремонт судна или дней на спасательные работы и транспортировку пострадавших.

Важное правило — *не расслабляться, находясь на воде, быть внимательными, готовыми к любым неожиданностям.* Распространённой причиной аварий является, например, неправильное определение окончания сложного участка. Пройдя каскад сложных порогов, группа считает задачу выполненной, расслабляется и оказывается не готова к успешному преодолению неожиданно возникшего нового препятствия. Поэтому нельзя ослаблять контроль,

пока катамаран надёжно не зачален. ***В сильный дождь, тем более в грозу, передвигаться по воде не рекомендуется, необходимо сойти на берег.***

При планировании водного похода нужно предусмотреть хотя бы одну днёвку в качестве запаса времени в случае непредвиденной задержки. Вставать на ночлег хорошо до 18 часов, тогда остаётся достаточно времени и на разбивку лагеря, и на ремонт судов в случае необходимости. Нельзя идти на плавсредствах вечером, когда солнце низкое и бьёт в глаза.

При движении по реке впереди всегда идёт судно руководителя, последним — самый сильный экипаж.

Во время водного похода туристам следует располагаться на плавсредстве так, чтобы оно не имело крена. Крен затрудняет греблю и управление, а при волне способствует захлестыванию волнами (что не опасно, но неприятно). Перемещаться по катамарану следует как можно меньше. При перемещении туриста по катамарану он и остальные члены экипажа должны обеспечить устойчивость катамарана. Это достигается, с одной стороны, тем, что перемещающийся по катамарану не встает в полный рост и передвигается пригнувшись, а с другой стороны, тем, что перемещения по катамарану осуществляются поодиночке (один переходит, остальные сидят и готовы поддержать его, если он потеряет равновесие). Перемещение или вставание в находящемся на плаву катамаране недопустимо ввиду низкой устойчивости этого судна и связанным с этим крайне высоким риском опрокидывания или переворачивания.

Дистанция между судами должна быть 10–20 м, на ровной реке можно и больше, но так, чтобы каждый экипаж видел впереди идущий и идущий за ним.

Важно заранее договориться об условных знаках, которые обычно показывают веслом или рукой: «Внимание», «Срочная чалка на правый берег», «Срочная чалка на левый берег», «Левее», «Правее». Могут быть и другие знаки.

У руководителя, а также ещё на 2-3 плавсредствах должны быть лопы и карты, надёжно защищённые от воды.

Руководителю важно не допускать деления группы и нарушений дисциплины. Всякая отлучка возможна только с его разрешения. Баловство на воде недопустимо, нельзя также позволять участникам похода обгонять впереди идущие суда. Можно ввести правило: кто обогнал руководителя хотя бы на полкорпуса, вечером получает наряд на штрафные работы. Как правило, это мытьё котлов.



Категорически запрещено прыгать в воду (с нависающих над водой деревьев, крутых берегов, причалов и т.п.), особенно вниз головой.

Также запрещено вбегать в воду. В воде могут быть острые камни, осколки ракушек, стеклянных бутылок и прочие острые предметы. История водных походов насчитывает множество случаев серьёзных травм ног, полученных таким образом. В тех случаях, когда необходимо войти в воду не для купания, рекомендуется быть в обуви.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ К МЕСТАМ ПРИВАЛОВ И НОЧЛЕГА

Туристский бивак — это место отдыха участников похода, где они питаются, спят и готовятся к дальнейшему пути. В зависимости от продолжительности биваков они подразделяются на малые (промежуточные, обеденные), ночлег, днёвку.

Организация привала или ночлега заключается в том, чтобы правильно выбрать для него место, хорошо подготовить площадку,

поставить палатку, развести костёр и обеспечить безопасность лагеря от стихийных сил природы.

Место для малого (обеденного, промежуточного) привала подыскивается достаточно тщательно. Обычно останавливаются прямо на берегу озера или реки, выбрав для привала ровную, открытую, сухую площадку.

Вторым по значимости является наличие чистой воды (если река или озеро загрязнены), чистого притока, родника.

Следующий по значимости фактор — наличие топлива для костра. В случае, если много гнуса, следует выбирать продуваемое место, если ветрено, наоборот, место, укрытое деревьями, береговым откосом. В жаркую погоду желательно наличие тени. Также в летнюю пору желательно выбирать место для дневного привала таким образом, чтобы у желающих была возможность купаться, загорать, собирать грибы и ягоды, ловить рыбу и т.д.

К **месту для ночлега** требования предъявляются приблизительно те же, что и для малых привалов, принимая во внимание то, что на выбранном месте придётся провести больше времени. Поэтому место для ночлега следует выбирать более тщательно. Останавливаясь на ночлег, желательно выбрать место для бивака возможно дальше от населённых пунктов, дорог, мест выпаса и водопоя скота. Если это невозможно, желательно оставить между населённым пунктом и лагерем какое-либо существенное препятствие — реку, озеро, болото, густой кустарник и т.д.

Также лучше, если палатки ставятся на место, как можно раньше освещаемое солнцем — восточный склон холма, открытая поляна, берег реки или озера. Здесь быстрее просыхает роса на траве и палатках. Место для ночлега следует выбирать заблаговременно, так как подготовка лагеря занимает не менее 2 часов и должна быть закончена до темноты.

Место для днёвки выбирается ещё более тщательно, здесь должны быть все возможные условия для отдыха, кроме этого, обычно стараются выбирать как можно более живописное место. Также следует принять повышенные меры безопасности.

Не рекомендуется останавливаться лагерем на затопляемых речных островах, в руслах пересохших потоков и на низменных островах.

Также нельзя останавливаться в местах, где существует возможность оползня или обвала, например, под обрывом или у края обрыва.

Чтобы не подвергать себя риску быть поражённым атмосферным электричеством, нельзя останавливаться при надвигающейся грозе на гребнях, вершинах холмов.

В лесу следует быть осторожным с огнём и не разбивать лагерь непосредственно в чаще хвойного леса или в сухом кустарнике.

Рядом с выбранной площадкой не должны стоять сухие, больные или подрубленные деревья — внезапно налетевший шквал или удар молнии может повалить их на туристов. Руководителю нужно особенно позаботиться о противопожарной безопасности палаток.

В любой возникающей сложной, а тем более, в аварийной ситуации всем участникам водного похода важно сохранять высокий моральный дух, хладнокровие, уверенность, умение действовать правильно и быстро, без паники.

Водный туризм способен объединять участников похода в команду, даёт им возможность ощутить дух единства, так как прохождение сложнейших препятствий вынуждает их работать согласованно, выполняя все команды руководителя или инструктора. Руководитель на протяжении всего похода должен быть непререкаемым авторитетом, должен поддерживать в группе высокую дисциплину и чувство взаимопомощи.



СОСТАВЛЕНИЕ АНАЛИТИЧЕСКОГО ОТЧЁТА О ПРОВЕДЕНИИ ВОДНОГО ПОХОДА

Совершив сплав по реке, группа отчитывается перед маршрутно-квалификационной комиссией (МКК), выдавшей разрешение на поход.

Основой для составления отчёта может послужить дневник путешествия, который ведётся во время совершения водного похода, а также, фото- и видеоматериалы. Можно составить фотоотчёт. Это новая и более удобная форма отчёта о туристском путешествии. Фотоотчёт представляет собой набор фотографий с комментариями о месте сплава, о его участниках, о препятствиях, встретившихся на пути следования, о биваках и местах их расположения. Оформляется фотоотчёт в виде фотоальбома и в электронном виде. Фотографии должны быть пронумерованы и иметь географические координаты места выполнения снимка.

К отчёту о походе обязательно прилагаются:

1. Приказ образовательной организации о совершении водного похода.
2. Маршрутные документы: маршрутный лист, маршрутная книжка.
3. Картографический материал: схема маршрута, техническое описание маршрута, график движения группы.
4. Выводы и итоги о совершённом водном походе.

Отчёт можно составить в письменном варианте. Такой отчёт состоит из текстовой части, фотографий, схем, карт.

Текстовая часть отчёта должна содержать следующие разделы:

1. Справочные сведения о водном походе: паспорт маршрута, состав группы, общая схема маршрута.
2. Сведения о районе водного похода.
3. Сведения об организации водного похода.
4. График движения и техническое описание маршрута.
5. Итоги водного похода, выводы, рекомендации.
6. Слайд-фильм о походе.

Главное предназначение отчётов — обобщение опыта подготовки и проведения водных походов, выявление недостатков в организации походов для дальнейшего их предупреждения.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ (ЗАКОННЫМИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ) ОБУЧАЮЩИХСЯ

Работа руководителя туристско-краеведческого объединения с родителями и другими законными представителями учащихся должна быть правильно организована, поскольку:

- родители должны быть уверены в безопасности своего ребёнка;

- родители должны быть в курсе проблем личностного развития ребёнка;
- родители предоставляют сведения о состоянии здоровья, индивидуальных особенностях ребёнка;
- между руководителем и родителями в требованиях к ребёнку не должно возникать противоречий и разногласий;
- родители могут оказать практическую помощь в проведении водного похода;
- родители интересуются деятельностью ребёнка и могут помочь решить вопросы материального обеспечения и финансирования участия ребёнка в походе.

Участие в водном походе допускается с письменного заявления (*Приложение 4*) родителей или их законных представителей и медицинского допуска.

Основными формами работы с родителями при подготовке к водному походу являются:

- родительские собрания (знакомство с районом путешествия, ниткой маршрута, графиком движения, необходимым личным и групповым снаряжением, меню, требованиями техники безопасности, финансированием похода);
- индивидуальные беседы с родителями;
- участие в подготовке водного похода (участие в ремонтных работах, помощь в приобретении продуктов питания и т.д.);
- подготовка родителей к участию в водном походе и участие в нём (с согласия других участников водного похода).

Участие родителей в туристских походах — способ лучше понять собственного ребёнка, увидеть и услышать, чем он живёт. Совместные походы способствуют укреплению дружбы, доверия между родителями и детьми, это общение с природой, смена обстановки, психологическая разгрузка и физическая активность. Походы сближают родителей, детей и педагогов, дают прекрасную возможность для создания атмосферы взаимопонимания и сотрудничества. Совместный активный отдых помогает пробудить в родителях и детях дух коллективизма, развить выносливость, выдержку, настойчивость.

Организованная работа с родителями юных спортсменов при подготовке водных походов является важным компонентом успешной организации мероприятия и обеспечения комфортных условий для всех участников похода.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

С каждым годом водный туризм набирает всё большую популярность в центрах детско-юношеского туризма и школьных туристских клубах.

Водный туризм обладает необходимым потенциалом для развития лидерских качеств юных туристов. Коллективный характер деятельности пробуждает у её участников интерес к жизни в коллективе сверстников. Включение ученика в систематическую туристско-краеведческую деятельность на протяжении его обучения в школе способствует формированию у него готовности к физическому саморазвитию и поддержанию собственного здоровья. Опыт водных походов создаёт у ученика представление о способах организации активного досуга на природе. Туризм — деятельность, требующая проявления определённых качеств личности (целеустремлённости, дисциплинированности, настойчивости, терпимости и др.), поэтому он становится условием формирования эмоционально-волевой регуляции, необходимой для разработки и реализации планов физического саморазвития. Потребность в определённых поступках, совершаемых в специально созданных условиях, порождает привычки, перерастающие затем в качества личности.

Систематическое включение учащегося в туристско-краеведческую деятельность расширяет его представления о спектре профессий, связанных с исследованием, освоением, защитой живой природы. Водные походы могут стать необходимым условием более осознанного профессионального самоопределения, выбора направления продолжения образования.

Независимо от масштаба, протяжённости, географии и сроков водных походов, все они — одна из главных форм работы РЦДЮТ, а также других туристско-краеведческих объединений образовательных организаций по совершенствованию туристских навыков, навыков общения, средство развития личности. Для успешного участия в водных походах не только руководители походов, но и все его участники должны овладеть конкретным перечнем туристских знаний и умений, разбираться в вопросах подготовки и безопасного проведения водных походов.



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М., ЦДЮТур МО РФ, 2006. – 47 с.
2. Григорьев В.Н. Водный туризм. – М., Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000. – 123 с.
3. Ионов Ю.И. Туристские маршруты по Кузбассу. – Кемерово: Кемеровское книжное издательство, 2001. – 67 с.
4. Козлова Ю.В. Туристский клуб школьников. Пособие для руководителя. – М., Творческий центр «Сфера», 2004. – 87 с.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., ЦДЮТур МО РФ, 2008. – 56 с.
6. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Воспитание и дополнительное образование детей. – М., Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2009. – 151 с.
7. Ривкин Е.Ю. Организация туристской работы со школьниками: Практическое пособие. – М., АРКТИ, 2001. – 80 с.
8. Северный В.Я. Туризм в Кузбассе. – Кемерово, ОАО «ИПП «КУЗБАСС» ООО «СКИФ», 2009. – 247 с.
9. Штюрмер Ю.А. Четвёртая грань туризма: общественно полезная работа туристов. – М. Профиздат, 1984. – 168 с.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ К ВОДНОМУ ПОХОДУ ПО р. ТУЮН

1. Основы туризма.

История развития туризма в России и на Дальнем Востоке. Естественные препятствия в походах. Специальное снаряжение. Туристские узлы. Страховка, самостраховка. Переправа вброд. Переправа над водой. Преодоление болот.

Участники сплава должны знать:

- историю развития туризма в России и на Дальнем Востоке;
- виды водных преград, их характерные особенности;
- правила техники безопасности при преодолении водных преград;
- виды туристских узлов и область их применения.

Участники сплава должны уметь:

- правильно пользоваться необходимым специальным снаряжением;
- организовать страховку, самостраховку;
- преодолевать заболоченные участки маршрута, соблюдать при этом правила техники безопасности;
- применять туристские узлы.

2. Водный туризм.

Туристские возможности Хабаровского края для организации водных путешествий. Правила поведения на воде. Техника управления катамараном. Снаряжение для водного туризма. Тактика преодоления водных преград на спортивном туристском судне. Обеспечение безопасности в водном походе.

Участники сплава должны знать:

- характеристики горных рек Хабаровского края;
- спортивные водные маршруты разных категорий сложности;
- основные приёмы страховки в водном походе;
- правила техники безопасности.

Участники сплава должны уметь:

- применять спасательные средства;
- управлять катамараном;
- вести спасательные работы и обеспечивать страховку на воде;

- соблюдать правила техники безопасности;
- разрабатывать тактику прохождения сложных водных преград.

3. Спасательные работы на воде.

Поведение туриста-водника, оказавшегося в воде. Страховка экипажей с берега и с воды. Средства спасения: спасательный круг, бросательный конец Александра. Проведение спасательных работ способом «на живца».

Участники сплава должны знать:

- правила поведения на воде;
- основные приёмы спасения утопающего;
- правила поведения спасателя во время доставки утопающего на берег.

Участники сплава должны уметь:

- осуществлять страховку с берега и с воды;
- проводить спасательные работы;
- бросать спасательный круг (пояс) в зону «утопающего»;
- бросать спасательный конец Александра в зону «утопающего»;
- доставлять «утопающего» на берег.

4. Туристский быт.

Организация туристского бивака. Типы костров. Их применение. Костровое хозяйство. Установка тентов, палаток. Меры безопасности при работе на биваке.

Участники сплава должны знать:

- требования к месту туристского бивака;
- типы костров, их применение;
- меры безопасности при работе у костра.

Участники сплава должны уметь:

- пользоваться костровым оборудованием;
- разжигать костры в различных походных условиях;
- устанавливать палатки, тенты;
- выбирать и заготавливать дрова;
- сушить, ремонтировать одежду и обувь;
- пользоваться топором, лопатой, пилой, ремонтным инструментом.

5. Организация питания в походе.

Правила организации питания в походе. Калорийность, пищевая ценность, нормы закладки основных продуктов.

Участники сплава должны знать:

- основные характеристики суточного рациона питания;
- требования к организации рационального питания в походе;
- способы очистки и обеззараживания воды;
- различные способы расфасовки продуктов, их преимущества и недостатки;
- состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины.

Их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода.

Участники сплава должны уметь:

- составлять меню и раскладку продуктов питания для конкретного путешествия;
- вести учёт расхода продуктов;
- обеспечивать сохранность продуктов питания в походных условиях;
- готовить пищу в походных условиях.

6. Доврачебная медицинская помощь в походе.

Первая доврачебная помощь при ожогах, при тепловом ударе, при утоплении, при отравлении дымом, газом. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и заболеваниях. Использование лекарственных средств. Аптечка.

Участники сплава должны знать:

- приёмы оказания первой доврачебной помощи при ожогах, переломах, укусах змей и насекомых, при отравлении, при тепловом ударе, при утоплении;
- содержание медицинской аптечки;
- правила безопасности в целях предупреждения заболеваний и травматизма.

Участники сплава должны уметь:

- оказывать первую доврачебную помощь при ожогах, переломах, укусах змей и насекомых, при отравлении, при тепловом ударе, при утоплении;
- применять лекарственные препараты;
- изготавливать из подручного материала средства транспортировки пострадавшего и владеть приёмами транспортировки пострадавшего в случае травмы;

— соблюдать правила безопасности в целях предупреждения заболеваний и травматизма.

7. Школа выживания.

Факторы, обеспечивающие выживание. Возможные опасности, подстерегающие в лесу. Питание в условиях выживания. Голодание. Растительная пища. Пища животного происхождения. Как ловить рыбу. Птицы и млекопитающие. Охота. Водно-солевой режим. Добывание огня и приготовление пищи. Сигналы бедствия: сигнальный костёр, подача сигнала зеркальцем. Международная кодовая таблица сигналов бедствия.

Участники сплава должны знать:

- правила личной безопасности в лесу;
- приёмы ориентирования на местности;
- съедобные растения и грибы;
- способы добывания огня;
- способы подачи сигналов бедствия.

Участники сплава должны уметь:

- обеспечивать личную безопасность в лесу;
 - ориентироваться по местным признакам;
 - ловить рыбу, мелких и средних животных;
 - добывать огонь и готовить пищу;
 - подавать сигналы бедствия.

8. Метеорологические и краеведческие наблюдения.

Флора и фауна Верхнебуреинского района. Гидрологические наблюдения в походе. Рыбы, обитающие в реке Буря и её притоках.

Климат: атмосферное давление, температура и влажность воздуха, скорость и направление ветра. Признаки устойчивой, ясной погоды и перемены её на ненастную и наоборот. Признаки приближения грозы. Предсказание погоды по местным признакам. Виды облачности.

Краеведческие наблюдения в походе. Сбор документальных материалов, фото- и видеосъёмка. Обработка и оформление собранного материала.

Участники сплава должны знать:

- флору и фауну Верхнебуреинского района;
- признаки приближения грозы;
- виды облачности.

Участники сплава должны уметь:

- вести гидрологические и метеорологические наблюдения и вносить их в дневник путешествия;
- вести краеведческие наблюдения;
- обрабатывать собранный краеведческий материал.

Приложение 2.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВОДНОГО ПОХОДА ПО р. ТУЮН (Хабаровский край, Верхнебуреинский район)

День похода	Содержание работы	
	Туристско-спортивные мероприятия	Воспитательно-досуговые мероприятия
1 день	Переезд по железной дороге от станции Хабаровск-1 до станции Новый Ургал.	
2 день	Переезд на автомобиле от ст. Новый Ургал до ст. Туюн. Размещение в лагере и его благоустройство. Знакомство с основными правилами поведения на воде, техникой безопасности во время водного путешествия, с техникой управления туристским судном — катамараном. Сборка плавсредств. Распределение по экипажам. Знакомство с инструкторами. Тренировочные заезды экипажей на катамаранах.	Открытие лагеря. Показательные выступления инструкторов. Установка флагов на катамараны. «Огоньки знакомств» по экипажам и между экипажами. Вечерний концерт инструкторов.
3 день	Начало сплава. Река Туюн. Порог «Воспоруханский» — КЛ Амяксин (приток р. Туюн) 20 км (техника водного туризма). Анализ и разбор первого ходового дня. <u>Учебные занятия:</u> «Туристский быт».	Посвящение в туристы-водники. Презентация экипажей. Игры на знакомство.
4 день	Сплав. КЛ Амяксин — левый приток (КЛ Кенатыдя) 22 км. Прохождение порогов «БАМ» и «Кит». <u>Учебные занятия:</u> «Спасательные работы». Разведка порога «Бутылка». Прохождение	Конкурс «Мисс Туюн-2023». Игры на сплочение экипажей.

	порога «Бутылка» с обеспечением страховки экипажей с воды и с берега участниками, имеющими опыт участия в водных походах II категории сложности. Обнос порога (т.е. прокатывание катамаранов без людей вдоль берега на верёвке) участниками, имеющими опыт походов I категории сложности. <u>Учебные занятия:</u> «Основы техники туризма», «Переправа через водные преграды».	
5 день	Сплав. КЛ Кенатыдя — р. Талибджан 12 км. <u>Учебные занятия:</u> «Водный туризм», «Школа выживания». КЛ Лавата. Прохождение порога «Талибджанский» с обеспечением страховки экипажей с воды и с берега участниками лагеря с опытом походов II категории сложности. Обнос порога участниками, имеющими опыт водных походов I категории сложности. <u>Учебные занятия:</u> «Спасательные работы».	Вечер гитарной песни «В кругу друзей». Игры на сплочение, развивающие игры.
6 день	Днѐвка на бане. <u>Учебные занятия:</u> «Организация питания в туристском походе», «Оказание первой доврачебной помощи», «Туристский быт». Соревнования между экипажами по технике водного туризма и спасательным работам «А ну-ка, водники!»	В вечерней программе конкурс «Слабо». Гигиенические процедуры в бане.
7 день	Сплав. р. Талибджан — КЛ Кадагачан (техника водного туризма) — 24 км Прохождение порога «Связист» участниками, имеющими опыт водных походов II категории сложности с обеспечением страховки с воды и с берега. Обнос порога участниками, имеющими опыт водных походов I категории сложности, в целях безопасности. <u>Учебные занятия:</u> «Основы техники туризма», «Спасательные работы».	В вечерней программе «Парад поделок из природного материала».

8 день	Днёвка. КЛ Кадагачан. <u>Учебные занятия:</u> соревнования между экипажами по технике преодоления водных преград «Школа выживания»	«Робинзонада» (туристские конкурсы, эстафеты). «День именинника».
9 день	Сплав. КЛ Кадагачан — р. Буря (35 км). Разборка, сушка, упаковка катамаранов. <u>Учебные занятия:</u> «Краеведение».	«Конкурс туристской песни». «День Нептуна».
10 день	Переезд на автомобиле р. Буря — пос. Чекунда. Встреча со школьниками и учителями Чекундинской школы № 14. Сбор краеведческой информации. Товарищеская встреча по футболу между сборной лагеря-сплава Туюн и сборной посёлка Чекунда.	Вечер в Доме культуры посёлка Чекунда.
11 день	Переезд на автомобиле из посёлка Чекунда до станции Эльга.	
12 день	Переезд по железной дороге от станции Эльга до станции Хабаровск-1.	

Приложение 3.

Режим дня

№	Время	Элементы распорядка
1.	07:30	Подъём.
2.	07:30 -08:00	Водные процедуры.
3.	08.00-09:00	Завтрак.
4.	09:00 -10:00	Учебные занятия, инструктаж, подготовка к сплаву.
5.	10:00-14:00	Сплав.
6.	14:00-15:00	Обед.
7.	15:00-16:30	Учебные занятия.
8.	16:30-19:00	Сплав.
9.	19:00-20:00	Ужин.
10.	20:00-22:00	Культурно-воспитательные мероприятия.
11.	23:00	Отбой.

Директору _____

от _____

(ФИО родителей)

(мобильный телефон)

ЗАЯВЛЕНИЕ

Я _____ даю согласие на участие в 20__ учебном году моего сына (дочери) _____ в _____ мероприятиях, проводимых образовательной организацией в рамках образовательного процесса за пределами школьной территории. Об указанных мероприятиях прошу сообщать мне по телефону _____ или по адресу электронной почты _____, не позднее, чем за 7 дней до планируемых мероприятий, с указанием фамилий и контактных данных педагогов, которым будет доверена жизнь и здоровье моего ребёнка.

Медицинских противопоказаний ребёнок не имеет (если имеет, то какие: аллергические реакции, ограничения по физическим нагрузкам, перенесённые операции, особенности диеты и т.п.).

«_____» _____ 20__ года

(подпись)

СПИСОК ОБОРУДОВАНИЯ И СНАРЯЖЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО В ВОДНОМ ПОХОДЕ

<i>N n/n</i>	Наименование	Количество	Единица измерения	Примечание
1.	Палатка 4-местная	14	шт.	
2.	Катамаран	10	шт.	
3.	Весло	50	шт.	
4.	Спасательный жилет	50	шт.	
5.	Бросательный конец	10	шт.	
6.	Каска	50	шт.	
7.	Рюкзак	50	шт.	
8.	Коврик	50	шт.	
9.	Спальный мешок	50	шт.	
10.	Гидромешок	10	шт.	
11.	Костровое оборудование	3	шт.	
12.	Бинзопила	2	шт.	
13.	Топор	6	шт.	
14.	Верёвка, диаметр № 6	500	м	или стропа
15.	Тент костровой	3	шт.	
16.	Тент ремонтный	2	шт.	
17.	Ремонтный набор	3	комплект	
18.	Медицинская аптечка	1	шт.	
19.	Фотоаппарат	2	шт.	
20.	Видеокамера	1	шт.	
21.	Ручки, карандаши	1	комплект	
22.	Блокнот	1	шт.	
23.	Ножницы	1	шт.	

РЕМОНТНЫЙ НАБОР

№ п/п	Наименование	Количество	Единица измерения	Примечание
1.	Плоскогубцы	1	шт.	
2.	Нитки толстые	2	комплект	капроновые
3.	Нитки тонкие	2	комплект	х/б, капроновые
4.	Набор заплаток	1	комплект	
5.	Клей резиновый «Уран»	10	тубик	
6.	Бумага наждачная	2	комплект	
7.	Ацетон	2	бутылка	
8.	Ножницы	2	шт.	
9.	Напильник	2	шт.	
10.	Мини-ножовка по металлу	1	шт.	
11.	Булавки	20	шт.	
12.	Набор игл швейных	2	комплект	
13.	Изолента	4	катушка	
14.	Проволока медная	8	м	
15.	Лента киперная	8	м	
16.	Тесьма резиновая	8	м	
17.	Репшнуры	2	комплект	
18.	Скотч	4	шт.	

МЕДИЦИНСКАЯ АПТЕЧКА

№ п/п	Наименование	Количество	Единица измерения	Примечание
1.	Вата	4	упаковка	
2.	Бинт стерильный	8	шт.	
3.	Бинт нестерильный	8	шт.	
4.	Бинт эластичный	4	шт.	
5.	Йод	4	шт.	дезинфицирующее
6.	Раствор бриллиантового зелёного спиртовой 1%	4	шт.	дезинфицирующее
7.	Лейкопластырь	6	шт.	разный
8.	Термометр	2	шт.	
9.	Перекись водорода	2	упаковка	дезинфицирующее
10.	Таблетки «Уголь активированный»	20	упаковка	(ИТ. X 10 кг живого веса)
11.	Таблетки «Но-шпа»	2	упаковка	желудочные
12.	Таблетки «Мезим»	2	упаковка	желудочные
13.	Таблетки «Темпалгин»	2	упаковка	анальгетики

14.	Таблетки «Анальгин»	4	упаковка	анальгетики
15.	Таблетки «Цитрамон»	4	упаковка	анальгетики
16.	Таблетки «Кетанов»	4	упаковка	анальгетики
17.	Таблетки «Баралгин»	4	упаковка	анальгетики
18.	Таблетки «Валидол», «Корвалол»	4	упаковка	сердечные
19.	Перманганат калия (марганцовка)	2	упаковка	дезинфицирующее
20.	Таблетки «Аспирин»	4	упаковка	жаропонижающее
21.	Таблетки «Парацетамол»	4	упаковка	анальгетики
22.	Таблетки «Тетрациклин»	4	упаковка	антибиотики
23.	Спирт нашатырный	1	бутыль	
24.	Спирт медицинский	4	бутыль	
25.	Шприцы одноразовые	50	шт.	
26.	Сода питьевая	1	пачка	
27.	Жгут	1	шт.	

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

**Организация и проведение водных туристских походов с обучающимися.
Методические рекомендации**

Краевое государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей
(Региональный модельный центр дополнительного образования детей
Хабаровского края)»

680000, г. Хабаровск, ул. Комсомольская, 87
тел. / факс: (4212) 30-57-13
Телеграм: @dopobrazovanie27
ВКонтакте: @dop.obrazovanie27
e-mail: rmc@rmc.27.ru
<http://www.kcdod.khb.ru>

Подписано в печать: 26.03.2025
Тираж: 30 экз.

Методические рекомендации размещены на сайте КГАОУ ДО РМЦ



физкультурно-спортивная



туристско-краеведческая



художественная



естественнонаучная



техническая



социально-гуманитарная