# Спортивный туризм в крае на примере пеших маршрутов

Введение

Путешествие… Кому после напряженного рабочего дня не захочется побывать на берегу спокойной реки, вдохнуть полной грудью аромат нагретых солнцем сосен или пройтись на лыжах по нетронутой снежной целине, огибая пушистые, искрящиеся под солнцем сугробы.

В нашей стране большое внимание уделят туризму - этому замечательному виду активного отдыха, одному из средств не только физического, но и морального воспитания человека. Немало ценных качеств вырабатывает активный, особенно самостоятельный туризм. Туристское путешествие повышает культурный уровень человека, закаляет характер, вырабатывает чувство коллективизма и дружбы.

Многие туристы стремятся сделать свое путешествие полезным не только в личном, но и общественном плане. Широко известны вклады туристов в науку, культуру, хозяйство страны. Туристы помогают в поисках новых месторождений полезных ископаемых, ценных лекарственных и технических растений, пополнят музеи и школы коллекциями, собранными в походах по родному краю, составляют путеводители и фотоальбомы о тех районах, где проходил маршрут. Туристское путешествие - это не только радость, но и испытание. Где туристу случается и под дождем промокнуть, и по бездорожью шагать не один километр с тяжелым рюкзаком. Но что значат временные неудобства походной жизни для здорового, полного сил человека! Миллионы людей посвящают свои отпуска активному отдыху в походах по родному краю, не ограничивая себя расстояниями. Не считаясь с трудностями, в самые глухие, неизведанные уголки проникают свободные от плена торных дорог любителей лыжных и пеших путешествий.

В ходе разработки курсовой работы я постараюсь не только рассмотреть рекреационный потенциал красноярского края для спортивного туризма, но и показать все наиболее важные особенности пешего туризма, опасности и методы их преодоления.

1. Пешеходный туризм

Туристская деятельность способствует формированию активной жизненной позиции человека. Пешеходный туризм - исключительно ценное средство физического воспитания и активного отдыха человека на природе. В туристских походах участники закаляют свой организм, укрепляют здоровье, развивают выносливость, силу и другие физические качества, приобретают прикладные навыки и умения ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий, самообслуживания и др.

Пешие походы и путешествия не требуют дополнительных средств передвижения (как лыжный, водный, велосипедный и т. д.), специального снаряжения (как горный и спелеологический) и совершаются в основном в бесснежные периоды года. Пешеходный туризм был и остаётся наиболее массовым. Почти все туристы начинали с него. Большую часть походов выходного дня и 1 категории сложности, которые в основном проводятся по родному краю, составляют пешеходные походы. В сложные пешеходные походы отправляется заметно меньше групп, чем в водные и горные.

При оценке сложности пешеходных походов учитываются автономные действия группы, непрерывность ненаселённой труднопроходимой местности при отсутствии зачастую коротких запасных вариантов выхода в случае аварии. Отсутствие определенных ориентиров в глухом таёжном краю, движение через заросли, болота, каньоны без постоянной тропы - всё это становится существенным дополнением к чисто техническим моментам маршрута. Для повышения технической сложности пешеходных походов их маршруты дополняются восхождениями на обзорные вершины.

Наличие практически в каждом районе необходимых природных ресурсов, возможность обходится минимумом недорогого снаряжения, построения маршрутов для туристов всех возрастных и спортивных уровней, высокий оздоровительный эффект ставят пешеходный туризм в число лидеров среди других видов туризма.

Пеший туризм в Красноярском крае

Простые пешие походы могут проводиться в любом районе во время отпуска и в выходные дни.

Более сложные пешие маршруты прокладываются в северных, юго-восточных, восточных районах страны, на Карпатах, на Урале, в Карелии и на территории Красноярского края.

Красноярский край занимает центральное положение в Азиатской части России - Сибири. Протяженность его с севера на юг от берегов Северного Ледовитого океана до высоких гор Западного Саяна составляет 3340 км. Площадь края - 2401, 6 тыс. км2, что составляет 10% от площади всей страны. Простирающаяся с севера на юг территория края лежит в двух рекреационных подгонах:

.Азиатский Север (Путоранский рекреационный район);

.Юг Сибири (Енисейско-Саянский рекреационный район или просто Енисейский). Эти районы резко отличаются друг от друга, как по рекреационным ресурсам (реализующий фактор), так и по рекреационным потребностям населения (генерирующий фактор развития туризма). По разному проявляются в них основные районообразующие признаки. В соответствии с этим целесообразно рассматривать рекреационный потенциал каждого района отдельно.

Енисейско-Саянский район занимает юг Красноярского края, он удален от Центральной России примерно на 4000 км. В этот рекреационный район помимо нашего края входят республики Хакасия и Тыва, поэтому он обладает наибольшей плотностью населения и соответственно большими рекреационными потребностями к тому же здесь расположена значительная доля городского населения. На юге края расположены такие крупные города и промышленные центры как Красноярск, Ачинск, Канск, Енисейск, Дивногорск, Боготол, Ужур, Назарово, Шарыпово и др. Это территория активного промышленного освоения, на которой размещено несколько территориальных промышленных комплексов: Среднеенисейский, Канско-Ачинский и Саянский. Экологическая ситуация в этих промышленных узлах крайне неблагополучна, что определяет повышенную потребность местного населения в лечебно-оздоровительном отдыхе, как кратковременно, так и в долгосрочном санаторно-курортном лечении.

Территория юга Красноярского края отличается большим разнообразием природных условий позволяющих развивать все природоориентированные формы туризма: лечебно-оздоровительный отдых, спортивный и экологический туризм. Она представляет чередование равнин (Чулымско-Енисейская и Канско-Рыбинская впадины), холмистых плоскогорий (Ангаро-Чунское плато), межгорных котловин (Назаровская впадина), горных хребтов (хр. Арга, отроги Восточного Саяна и Кузнецкого Алатау) и кряжей (Солгонский и Енисейский).

Горы в пределах юга Красноярского края в основном низкие: предгорья и низкогорья. Среди форм горного рельефа преобладают глыбовые и кустово-грядовые, обычно плосковершинные хребты. Такой тип рельефа удобен для пешего, горного туризма, прокладки горнолыжных трасс и лечебных терренкуров. Наличие скальных обнажений и знаменитых Красноярских столбов позволяет развивать скалолазание.

Равнинные территории, в которых в основном сосредоточены населенные пункты края, отличаются обилием водных объектов, значительными лесными массивами и удобны для организации оздоровительного отдыха населения. Юг Красноярского края характеризуется широко развитой гидрофизической сетью, представленной многочисленными реками, озерами, пресными и солеными водохранилищами.

Самая главная водная артерия края р. Енисей судоходна, по ней проходят теплоходные маршруты. Наиболее крупные реки Енисейского (Ангара, Бирюса, Кан, Усолка, Мана, Рыбная) и Обского (Чулым, Кемчуг, Четь, Сереж, Урюп, Чюс) бассейнов пригодных для самодеятельных любительских и спортивных сплавов. На больших озерах (Большое, Инголь, Лиглевское, Маслеево, Становое, Медвежье) и особенно на Красноярском водохранилище хорошие условия для яхтинга. На этих же водоемах, а также на более мелких озерах и по берегам рек достаточно благоприятные условия для пляжного купального сезона, который варьируется от 20 дней в предгорьях и до 80 дней в Назаровской котловине.

Регион отличается большим разнообразием растительного покрова, относящегося к нескольким природным зонам: тайга, лесостепи, местами переходящей в остепененные участки, и горным лесам. Равнинные и горные таежные леса характеризуются богатым видовым составом древесной, кустарниковой и травяной растительности. Среди древесных пород в них преобладают сосна, ель, кедр, пихта, лиственница с примесью березы и осины, которые обладают высокими ионизационными и благоприятными фитонцидными свойствами, оздоровительно действующими на организм человека. Разнообразный подлесок и подстилающий покров богат ягодниками (калина, рябина, черемуха, боярышник, черника, брусника) и ценными лекарственными растениями. В лесах много грибов. Это обуславливает их высокую ценность для формирования грибо - ягодных рекреационных парков. Лесостепные пространства имеют довольно высокую лесистость (20-40%). Лесные формации в северной лесостепи представлены лиственно-сосновыми лесами, а на остальной части березово-осиновыми с богатым разнотравьем.

Юг Красноярского края можно разделить на 11 ландшафтных районов, которые в свою очередь делятся на благоприятные, относительно благоприятные для рекреационного освоения. К благоприятным ландшафтам отнесены территории, характеризующиеся сочетанием трех природных факторов (рельеф, вода и лес). Относительно благоприятные ландшафты располагают двумя факторами (рельеф и лес, вода и лес). Ландшафты уникальных типов характеризуются сравнительно низким уровнем загрязнения компонентов природной среды. Неблагоприятные для рекреации ландшафты включают антропогенные ландшафты (с наличием промышленных предприятий или высокой сельскохозяйственной и горнодобывающей освоенности) с повышенным уровнем загрязнения, участки горных районов, неудобные в инженерно-геологическом отношении, а также заболоченные территории, которые только ограниченно могут использоваться в рекреации для охоты, сбора грибов и ягод.

К благоприятным территориям для рекреационного освоения отнесены:

хребет Арга, Солонгонский и Енисейский кряжи;

окрестности водохранилища на реке Б.Улуй;

долина р. Сереж;

берега р. Чулым в окрестностях сел Боровое и Алтай:

озерно-лесной край в предгорьях Батеневского кряжа:

юго-западное побережье оз. Белое;

долина р. Бирюсы.

Относительно-благоприятные территории включают:

долины рек Усолки, Абакана, Почета, Юна, Урюпа, Улуйки, Сколь, Кирюшки, в их среднем и нижнем течении;

берега р. Чулым ниже Ачинска, берега р. Б.Улуй выше с. Покровское;

озера Большое, Малое Кызыкульское;

долины верховий рек Усолки, Абакана и Почета;

южные предгорья Енисейского кряжа вдоль р.Рыбной.

Северная половина Красноярского края относится к подзоне Азиатский север и входит в рекреационный район, условно названный Путоранским. Она имеет следующие особенности:

самую низкую (менее 1 человека на квадратный километр) и крайне плотность населения, которое сосредоточено в единичных пунктах (городах Норильске, Туре, Байките, Северо-Енисейске, Ярцево, Бахте, Туруханске, Игарке, Дудинке, Диксоне), следствием является общая низкая рекреационная потребность региона и ее концентрация в отдельных точках края;

значительное удаление территорий от потенциальных потребителей рекреационных услуг из других регионов (многонаселенных районов Юга Сибири и Центральной части России);

плохие транспортные связи - отсутствие железных дорог, редкая сеть рог, сезонность водных путей по рекам и полярным морям, преобладание сообщения;

комфортные климатические условия зимнего периода и широкое кровососущих насекомых летом.

Все это затрудняет рекреационное освоение региона. Тем не менее, этот представляет достаточный интерес для спортивного и экологического туризма благодаря преобладанию первозданной экзотической природы.

3. Особенности организации пеших походов

Выбирать маршрут нужно, прежде всего, опираясь на конкретный опыт и силы каждого участника группы, наличия соответствующего снаряжения и возможности тех или иных тренировок перед походом. При этом нельзя рассчитывать на предельное расходование сил. Для правильной деятельности организма туриста, преодолевающего значительные расстояния в течение продолжительного времени, необходима посильная равномерная работа, чередующаяся с отдыхом. Рациональное чередование нагрузки и отдыха, создающего определенный ритм роботы организма, должно быть в течение всего похода, и в течение дня, и даже в самом процессе передвижения. Только при этих условиях пешеходный туризм становится важным оздоровительным средством.

Особенно трудные и сложные участки маршрута (перевалы, камнепадоопасные и лавиноопасные, переправы через реки, места с резким набором высоты, азимутальные, ненаселенные, с затрудненной ориентировкой) надо выделять и составлять подробный план (тактический и технический) их преодоления.

Расчет километража дневного перехода ведется не в среднем на весь маршрут, а с учетом технической сложности и трудности отдельных участков, веса рюкзака на отдельных этапах, зависящего от расходования продуктов, необходимой акклиматизации.

В пешеходном путешествии необходимо заранее рассчитывать все азимуты с учетом магнитного склонения (на азимутальных участках). Азимуты должны начинаться из мест, точно обозначенных на карте и легко обнаруживаемых на местности, и упираться в линию местности (русло реки, берег озера, моря, железную или шоссейную дорогу, подножие горного массива). Планирование выхода по азимуту на точку на местности (например, охотничью избушку) не рекомендуется, ибо малейшая ошибка может привести к аварийной ситуации.

Движение по азимуту по резкопересеченной местности и тем более по горной не допускается.

Необходимо разработать специальные меры безопасности: способы связи и сигнализации, если группа разделится на подгруппы; выделить группу разведки; составить план в случае возникновения аварийной ситуации.

3.1 Снаряжение

Правильно подобранное снаряжение полностью соответствующее сложности маршрута и специфики вида являются гарантией успешного прохождения маршрута, сохранения здоровья участников и обеспечение безопасности. Снаряжение для пешеходного туризма должно быть прочным, удобным, легким.

Во время подготовки к походу необходимо помнить, что излишне тяжелый рюкзак угнетает не только физически, но и морально, поэтому следует отказаться от всего без чего можно обойтись и не забыть ни одной мелочи, которая в условиях похода будет необходима.

3.2 Порядок движения группы

Обычно из опытных туристов выделяются ведущий и обязательно замыкающий. Задача первого - выбирать путь и задавать наиболее выгодный темп движения (но не выше темпа наиболее слабого). Задача второго - не допускать отставания участников, помогать уставшим, своевременно подавать ведущему сигнал остановиться, если в этом будет необходимость.

По ровной дороге, не растягиваясь, не опережая ведущего, не отставая от замыкающего, туристы идут каждый в своем ритме. При этом вовсе не обязательно идти в строю, цепочкой.

По узкой, горной тропе, по склонам, чтобы идти было легче и безопаснее, двигаются колонной по одному, не отрываясь друг от друга.

Обычно рекомендуется ставить впереди ослабевших туристов, однако, сдерживая темп движения остальных, они могут чувствовать себя обузой для группы. В таких случаях ведущему лучше не подчеркивать слабости товарища. Оставив его в строю там, где он обычно идет, необходимо следить за разрывами между ним и впереди идущим и при надобности уменьшать темп движения. Лишь в особых случаях (например, при движении в темноте, когда не видна вся группа) слабого товарища ставят сразу после ведущего.

Повышение общего темпа движения достигают разумным распределением весовой нагрузки с учетом сил каждого, обеспечивая тикам образом товарищескую взаимопомощь в коллективе. В этом случае самые сильные участники нагружаются более остальных, а средние - более слабых. В результате самые слабые пойдут темпом самых сильных.

3.3 Выбор пути

пешеходный туризм отдых движение

В тайге нужно выбирать линию движения по вьючным и пешеходным тропам или вдоль рек, на отдельных участках пути использовать звериные тропы, как правило, обходящие препятствия. В то же время, двигаясь по пешеходным тропам, не надо не спутать их со звериными. Последние распознаются по отсутствии человеческих следов. Полезно помнить, что звериные тропы ведут к местам водопоев. Направление, начало, и конец пешеходных троп уточняют у местного населения.

Река, ручей - точный ориентир в тайге. Выйти к ним можно, следуя вниз, по оврагам, долинам ручьев, уклону местности.

Идя по берегам таежных рек в гористой местности, туристы нередко наталкиваются на прижимы - скалы, обрывающиеся в реку и преграждающие путь. Обойти прижим можно по воде, если река неопасна, неглубока, а обход по берегу сопряжен со значительным набором высоты. Но чаще всего идут по берегу, поднявшись на береговую трассу. В этом случаи надо просмотреть дальнейший путь и, если есть прижимы, двигаться поверху.

Двигаясь без компаса и определения стран света по светилам и местным признакам в тайге недопустимо: можно потерять ориентировку. Оказавшись в подобном положении, следует искать выхода к реке, ручью, а, выбрав направление движения, контролировать его по стволам деревьев, как бы провешивая на местности прямую линию. Рекомендуется осмотреть местность с деревьев.

Намечая движение по дорогам или тропам, необходимо заранее, по карте, определить азимуты отдельных направления и контролировать движение компасом (на случай разветвления дорог и троп).

4. Техника движения

4.1 Движение по тропам

Чтобы экономно расходовать силы турист должен приучить себя к ровному, свободному шагу.

По пересеченной местности следует идти со слегка согнутыми коленами, стараясь не до конца выпрямлять их во время толчка. При этом нога в тяжелой обуви косолапит, что облегчает ходьбу. В момент, когда ступня отрывается от земли и нога делает шаг вперед, ее мышцы надо максимально расслабить. Движение ноги в воздухе после толчка о землю совершается главным образом за счет инерции. Когда нога опускается на землю, мышцы вновь напрягаются, причем ступню надо ставить, избегая неровностей почвы и точно на подошву, а не на ранты, чтобы не потянуть связок голеностопного сустава. Люди, неопытные в ходьбе на большие расстояния, ходят иначе: мышцы ног у них все время напряжены, поэтому быстрее наступает усталость.

При правильной технике ходьбы турист невольно начинает двигаться ритмично, т.е. делает шаги примерно одинаковой длины, ступая примерно с одинаковой частотой. Скорость передвижения его по ровному месту становится постоянной. Ритмичность движения помогает правильной работе сердца, дыхательных и других органов и систем организма.

Как правило, при движении по ровному месту с рюкзаком скорость достигает три с половиной - четыре км/час, а при движении по лесу, болоту, кустарнику, песку темп снижается примерно на одну треть, а иногда и больше.

На крутых участках при большем весе рюкзака длина шага сокращается более чем наполовину и может быть равной размеру ступни и доже половине ее длины.

Техника движения на подъемах и спусках такова. Поднимаясь, сгибают в колене ногу, на землю ставят сразу всю ступню. Для лучшего сцепления подошвы ботинка с грунтом носки несколько разворачивают в стороны. Небольшие камни, лежащие на пути, если возможно, лучше обойти или перешагнуть через них.

На некрутых спусках ногу ставят почти не сгибая, сначала на каблук. Шаг стремятся делать больше. Корпус несколько откидывают назад. На очень крутых каменистых тропах ногу ставят на упор, на прочно лежащий камень, шаг делают короче, идут на полусогнутых ногах.

Спускаясь налегке или с очень легким рюкзаком приятно в быстром темпе, небольшими прыжками, приземляясь почти одновременно на обе пружинящие ноги. Прыжки совершают несколько боком, лицо поворачивают чуть в сторону прыжка.

.2 Движение по болотам и чащам

Болота, образовавшиеся в результате затопления или увлажнения низины, преодолевают перешагивая или перепрыгивая с кочки на кочку или пользуясь для опоры ног грунтом около комлей деревьев (кустарников). Для опоры применяются и альпенштоки.

Болота, возникшие в результате зарастания старых водоемов, представляют собою серьезную опасность. Под слоем зыбкой поверхности - сплавины - находятся вода и ил. Подобные болота, как правило, надо обходить. Опознать их можно по тому, что сплавина под ногами слегка колеблется.

Двигаясь по такому болоту только в самых крайних случая, но перед этим необходимо с помощью заостренной палки установить толщину сплавины. По толстой сплавине идти безопасно, однако надо учитывать, что ее прочность может быть неодинаковой в разных местах болота. Идти нужно мягко, плавно, с интервалом пять метров друг от друга, в руках держать длинный шест. Провалившись, турист кладет шест на сплавину и, опираясь на него, выбирается на прочное место. При дальнейшем погружении всякие движения следует прекратить и ожидать помощи товарищей. Приближаться к провалившемуся надо ползком. Около него из ветвей, жердей, стволов деревьев мостят гать и вытаскивают на нее провалившегося.

При движении по лесным зарослям, среди таежных завалов нужно защищать тело штормовкой или лыжным костюмом, идти внимательно, чтобы не упасть в яму, не повредить глаза о сучья и ветви, следить за идущим впереди, уклоняясь от ветвей, приведенных им в движение, старясь, чтобы ветка, отклоненная собственным движением, не ударила идущего сзади.

Продвигаясь среди таежных завалов, надо все время намечать путь движения как можно дальше вперед, чтобы не оказаться в труднопроходимом месте.

Можно продвигаться по толстым и, слегка подгнившим стволам деревьев, лежащих на земле.

4.3 Переправы

Горные и таежные реки представляют едва ли не самую большую опасность в походе. Жизнь учит, что все правила переправ необходимо выполнять абсолютно точно.

Прежде чем искать место для переправы, надо узнать у жителей последнего населенного пункта перед рекой обо всех мостах, кладках, бродах и, если они пригодны, пользоваться ими для переправы.

Прежде всего, принимаются во внимание количественный состав группы, опытность и физическая подготовленность туристов. Там, где не смогут перебраться через реку 3-4 человека, 20-30 человек легко наведут безопасную переправу. Каждый участник должен уметь плавать. Если появятся сомнения в преодолимости реки, надо поискать другое место. Для этого реку рассматривают вниз и вверх по течению на 2-3 км, а если нужно, то на 10 км и более.

Трудно сразу по внешнему виду определить размеры опасности горных и таежных рек. Чтобы выяснить их, необходимо учитывать скорость течения, наличие катящихся по дну камней, ширину и глубину реки, силу напора воды, расположение камней в русле. Сила удара водяной струи зависит от наклона русла и мощности потока. Опытный турист может на глаз определить, преодолима ли струя воды вплавь или вброд. Но все равно надо проверить возможность переправы. Для этого наиболее сильные участники похода должны попытаться перейти или переплыть реку, страхуясь веревкой.

Для переправы ширина реки должна быть меньше длины страхующей веревки или длины бревна.

Переправа - серьезное мероприятие, поэтому подготовительные работы к ней ограничивать временем. На переправу вместе с подготовкой может уйти 2-3 часа, а иногда и 1-3 дня. В подготовки участвует вся группа, и при этом используется все снаряжение, обеспечивающее безопасность.

Очень ответственна страховка идущего первым. Она применяется при переправах вброд, при организации навесной переправы, во время разведки реки. Первого страхуют с помощью основной капроновой веревки, конец которой привязывают узлом булинь на спине туриста. В таком положении удобнее идти. Кроме того, узел на спине помогает вытаскивать сбитого течением в положении лежа на спине: ему легче дышать, так как вода образует над его головой как бы колпак. Если узел привязан на груди, вытаскиваемого человека переворачивает силой течения на грудь, а вода бьет ему прямо в лицо; ни дышать, не смотреть, а следовательно, ни предпринять что-либо для своего спасения потерпевший не сможет.

Чтобы вытащить туриста, сбитого течением, необходимо удержать его на основной веревке. Одновременно надо подтягивать его к берегу вспомогательной веревкой, протянутой перпендикулярно течению или ниже по течению. Если натяжение основной веревки мешает страхуемому держаться над водой или дышать, следует немедленно вытравить веревку, чтобы дать туристу возможность спокойно сплывать по течению или встать. Этого можно достигнуть, перебежав с веревкой в руках по берегу ниже по течению.

Надо всегда помнить, что наиболее опасно, когда основная страхующая веревка, вытягиваясь тугую, удерживает сорвавшегося. При этом течение тянет его вниз, а веревка не позволяет ни встать, ни плыть. Вот почему надо, так организовать страховку, чтобы в любой момент можно было ослабить веревку и дать туристу возможность плыть вниз по течению, одновременно подтягивая его к берегу.

Идущему первым иногда приходится делать не одну попытку, прежде чем удастся достигнуть другого берега. Но смущаться этим не следует: с каждой попыткой приобретается опыт преодоления данного участка реки.

В зависимости от условий местности и возможностей группы выбирают вид переправы: по камням, вброд с шестом, вброд таджикским способом, по кладке, по навесной переправе, с помощью животных (лошадь, мул, ишак).

Переправа по камням обычно проводится на сравнительно узких горных потоках. Важно, чтобы камни находились на расстоянии шага или прыжка друг от друга, лежали в русле устойчиво и не были слишком скользкими.

При переправе по камням через опасные реки необходима страховка веревкой. Надо высчитать, хватит ли веревки на всю ширину реки: короткая веревка при последнем прыжке с камня на берег может дернуть прыгающего назад и сбросить в воду.

Переправа вброд требует большой осмотрительности, опыта и физической силы переправляющегося и страхующих. Главная опасность при таких переправах - скорость течения, поэтому для перехода вброд выбираются наиболее широкие места, с мелкокаменистым дном, лучше там, где речка разбита на несколько рукавов: течение там значительно тише и переходить значительно легче.

Переправляющийся надевает ботинки (можно без носков) и штормовые брюки, плотно обвязанные вокруг ног репшнурами, чтобы уменьшить сопротивление воде, идет он несколько против течения, сильно упираясь в дно палкой со стороны течения, ставя ногу, ощупывает дно, ища прочную опору. Если в реке есть торчащие воды камни, надо идти ближе ним: в бурунах ниже камней слабее ударная сила воды.

Переправившись, турист закрепляет веревку за дерево или глыбу, отвязывается и разогревается. С помощью вспомогательной веревки с того берега ему переправляют на карабине, зацепленном за основную веревку, теплую одежду. Затем все участники поочередно, закрепившись карабином, перебираются на другую сторону реки. Последний снимает перила, обвязывается основной веревкой (узлом «булинь» на спине) и переходит реку с альпенштоком на страховке. Если перила натянуты из двойной веревки и ее можно выдернуть после переправы всех, тогда и последний пользуется перилами.

Вброд таджикским способом, без страховки переправляются через неопасные реки (неглубокие, не выше пояса, с пологим руслом). Взявшись за плечи, поставив наиболее сильных участников по краям, туристы идут несколько против течения, помогая друг другу, осторожно делая шаг. На опасной реке все идущие предварительно обвязываются основными страхующими веревками с узлами на спине. Конец каждой веревки держат на берегу страхующие.

Переправа вплавь допустима лишь для туристов, умеющих хорошо плавать, и в местах, доступных для плавания. Выбирая участок реки с наименьшей скоростью течения. Торчащие из воды камни, коряги, таежные завали ниже по течению, плывущие по воде бревна или поленья делают переправу опасной. На таких участках плавать запрещается. Для переправы вплавь через горную реку надо выбрать такое место, где большую часть русла занимает спокойная вода.

5. Бивуаки

Турист должен уметь найти безопасное и удобное место, быстро расставить палатку, а если нет ее, - соорудить временное укрытие, в любую погоду разжечь костер.

Для всякого бивуака выбирается защищенное от ветра, ровное, сухое место, неподалеку от которого есть дрова и вода.

На обеденный привал нужно располагаться в тени, на ночлег - на ровной площадке с мягкой почвой, лучше на таком месте, которое утром было освещено солнцем.

В степи стоянку делают за пригорком в балке, чтобы укрыться от ветра. В тундровых районах более сухой участок можно найти на речных террасах, каменистых или песчаных повышениях почвы.

Во всех случаях лучше сходить за водой, чем располагаться лагерем около воды, но на неудобном или опасном месте. Если нет удобного места для палатки, над устройством лагеря нужно потрудиться. На морене лагерь разбивают, предварительно разровняв площадку, убрав большие камни, а плоские разложив по всей площадке, присыпав их песком и мелкими камешками и выложив пучками травы. Вообще площадку для палатки. Можно устроить почти в любом месте, как бы неудобно оно ни казалось на первый взгляд, лишь бы ей не угрожала опасность. Надо только помнить, что малейший уклон пола мешает спать. При необходимости можно поставить палатку под скалами, если они нависают над местом расположения лагеря, предохраняя его от камнепада. Располагать лагерь на перевальной точке, тем более на самых высоких местах гребней, не следует из-за возможности поражения молнией во время грозы. Если же гроза застала в опасном месте, все металлические предметы надо вынести и положить среди камней или в снежной яме выше лагеря.

Входом палатки должны быть повернуты в подветренную сторону, а в сильный ветер ограждены стенками из камней или снежных «кирпичей», вырезанных с помощью лавинных лопат. Палатки можно поставить парами, входами одна к другой, перекрыв их кустом плотной ткани.

В лесу о пищу готовят над костром ли на очаге, сооруженном из камней и расположенном вдоль направления ветра. Костер разжигают с помощью растопки (мелкие сухие еловые веточки береста, щепки от корня сохой сосны, огарок свечи, настроганная от сухих сучьев стружка). Растопку укладывают шалашиком или колодцем, причем отдельные веточки или стружки должны быть уложены очень плотно, иначе растопка не загорится. Вокруг такого запала колодцем укладывают более толстые сухие веточки, на них - еще более толстые сучки. Затем шалашиком или колодцем кладут дрова. для разжигания костра в плохую погоду можно заранее облить растопку парафином, но гораздо удобнее пользоваться кусочком свечи, которую ставят в середину растопки и зажигают. Во время дождя костер разводят под покрытием куска брезента, плаща.

В районах высокогорья или в дождливую погоду в тайге растопку следует заготовлять заранее и нести в рюкзаках. Костер располагают в 4 - 7 м от палатки, так, чтобы ветер дул от нее или вдоль входа в нее и костра. В сухую погоду на месте разведения костра удаляют сухую траву, мох, высохшую хвою во избежание лесного пожара. Особенно опасно разводить костер в степи с высохшей травой, рядом с созревшим хлебом, под еловыми, пихтовыми, сосновыми деревьями с большим количеством высохших ветвей. Категорически запрещается разводить костер на торфе. Торф под костром загорается, потушить его очень трудно, пламя пробивает себе дорогу под слоем торфа, и вначале пожар даже не будет замечен.

Перед сном костер тушат. Если необходимо сохранить огонь, на ночь оставляют дежурного или прогоревший костер с углями засыпают золой.

Весь мусор сжигают в костре, консервные банки прикрывают дерном в стороне от лагеря.

6. Меры предосторожности

Даже самые простые туристские маршруты не лишены некоторых опасностей. Но почти всякую опасность, если она вовремя замечена и оценена, можно избежать.

Как правило, аварии происходят не потому, что на пути группы вдруг неожиданно оказались какие-то опасности, которых до того не было. Они случаются лишь тогда, когда находящиеся в аварийной обстановке туристы ведут себя неправильно. Наоборот, как бы ни осложнялась обстановка, какие бы препятствия ни воздвигла природа, правильно действующий, осмотрительно поступающий туристский коллектив в подавляющем большинстве случаев выходит победителем из сложной борьбы с опасностью. Во время походов, преодоления препятствий и выполнения общих работ на бивуаках в группе должно существовать строгое единоначалие, поддерживаемое дисциплиной, единой волей коллектива. Нарушения должны осуждаться всеми участниками похода, так как дисциплина в походе - не только категория порядка, но и самая главная мера безопасности. Факторами, исключающими или ослабляющими тяжелые последствия столкновения с опасностью, являются опыт, неослабная бдительность, хорошее знание техники пешеходного, таежного и горного туризма. Важно научиться заранее предвидеть опасность в походе и вовремя принимать необходимые меры предосторожности.

6.1 Опасности в любых условиях похода

Водоемы в походах представляют серьезную опасность, так как они, как правило, незнакомы туристам. Места для купания необходимо предварительно обследовать, на опасных участках устанавливать запретные зоны, строго регламентировать время купания, назначать дежурных по безопасности и, если туристов много, купаться отдельными группами, до и после купания пересчитывать участников. Сразу после марша, в чрезмерно разогретом состоянии, купаться нельзя. Не стоит купаться в холодных реках.

Остро отточенный топор и заряженное ружье при неумелом обращении могут привести к тяжелым ранениям. Не умеющих обращаться с топором следует перед походом обучить рубке. Рубить надо так, чтобы в случае промаха или отскакивания топора в сторону лезвие или обух не ударили по ноге. Ноги надо расставлять пошире, не ставить их в направлении удара. Во время рубки следить, чтобы топор не соскочил с топорища, взмах делать так, чтобы по линии возможного полета сорвавшегося с топорища или вырвавшегося из рук топора не находились люди. Рубку производить в стороне от людей.

Не класть топор без чехла под клапан рюкзака, так как во время движения он может выскользнуть и поранить ногу. Лучше поместить его внутрь рюкзака или прочно привязать под клапаном. Ружье никогда не направлять на людей и без нужды не браться за спусковой крючок. После охоты немедленно разряжать. Быть особенно осторожным с ружьем при перелезании через завалы, изгороди, при посадке в лодку и высадке.

Пламя костра, кипяток в ведрах (суп, компот, кисель, чай) могут причинить сильные ожоги. Нельзя готовить у костра без одежды, защищающей тело. Раздувать костер следует, не приближая лица к пламени, а размахивая, например, штормовкой.

Ведра, котлы, висящие над огнем надо передвигать или снимать рукой, одетой в рукавицу или чем-нибудь обернутой. Посуду с горячей пищей никогда не ставить среди людей (особенно в темноте). Котлы должны висеть над огнем, или стоять у самого костра, или размещаться на специально установленной для этого перекладине в стороне. При рубке сухостойных деревьев и переноске бревен можно попасть под бревно и получить тяжелые травмы. Когда валится сухостойное дерево, надо удалять всех людей на радиус более высоты дерева, следить за направлением падающего ствола. Не бросать переносимое бревно, а осторожно класть его на землю. Быть особенно осторожным около конца передвигаемого бревна, не подсовывать рук под бревно, которое тащат по земле. Переносить бревна на веревках.

6.2 Опасности вызываемые погодой

Туман в горах способствует камнепадам, затрудняет видимость, не позволяет вовремя заметить опасность, осложняет связь в группе. Выходить в туман на горные склоны воспрещается; оказавшись же в тумане на переходе, следует либо прекратить движение, либо идти медленно и осмотрительно (если остановиться нельзя по условиям рельефа или из-за какой-нибудь другой опасности).

Гроза особенно опасна в горах поражением молнией движение, в грозу необходимо прекратить, а если есть возможность спуститься ниже, уйти с перевала, тем более с гребня. Делать это надо немедленно, даже во время грозовых разрядов. Все металлические предметы оставляют или переносят выше по склону. На равнине нельзя во время грозы стоять у отдельных деревьев (в них может ударить молния). Не надо бежать, что также вызывает опасность быть пораженным молнией, в том числе и шаровой.

В сильный ветер опасно быть на открытых гребнях и скалах: турист может потерять равновесие, а во время ветра техника ураганной силы - и быть сорванным. На значительных высотах ветер может перейти в буран, заносящий следы людей, осложняющий ориентировку и грозящий отморожениями, прежде всего лица и рук. В лесах ветер может повалить на палатку подгнившее дерево. Темнота не только затрудняет движение, но и представляет большую опасность при движении в горах, среди болот или таежных завалов: можно сорваться со скал, попасть в реку, заблудиться. Только если путь заранее просмотрен и необходимо пройти опасное в дневное время место (например, выход к перевалу по камнепадоопасному склону), можно двигаться в темноте. Желательно иметь электрические фонарики.

Недостаточная физическая подготовленность, отсутствие опыта в использовании технических средств, незнание и слабое знание техники и тактики во много раз осложняют опасную ситуацию, возникшую в природе, и, как правило, приводят к авариям. Только систематические тренировки помогут овладеть приемами страховки и самостраховки, что особенно необходимо всем отправляющимся в горные и таежные походы.

Заключение

Рассматривая природные богатства Красноярского края, я пришел к выводу, что, в своей силу уникальности и неповторимости, природный потенциал для развития туризма наших земель очень высок. Больное количество рек, леса с неповторимым разнообразием грибов и ягод, дикий животный мир, горный рельеф, чередующийся с пестро цветущими лугами и полями - все это способствует развитию, особенно пешеходного туризма.

Но помимо своих красот природа хранит в себе очень много опасности. Человек должен серьезно и очень внимательно относится к ним. Следует очень тонко разбираться в технике преодолении преград и соблюдать все правила и рекомендации. Успех путешествия во многом определяется от уровня подготовленности его участников. На маршруте турист, встречая самые неожиданные препятствия, нередко попадает в условия, требующие от него полной отдачи сил.

Отправляясь в поход, турист должен тщательно подготовиться к нему, правильно подобрав снаряжение и продумав тактику преодоления потенциальных преград возможных на маршруте. Кроме того, он должен уметь ориентироваться на местности и ставить бивуаки.

Немало может сделать турист и по охране родной природы, сохранению ее богатств. Путешествуя по любимому краю, турист всегда должен подавать пример бережного и уважительного отношения ко всему, что его окружает.

Список литературы

1. Пешие маршруты Красноярского края, Красноярск а.

. Бобылев С. Стешенко А, /Экономическая оценка природных ресурсов/

.Васильев М. /Пешие маршруты Южной и Северо-Восточной Сибири/

. Кириллов М., Лиханов Б. /География Красноярского края/ Природные условия зоны туризма и отдыха. Красноярск.

.Квартальнов, Зорин /Энциклопедия туризма/. Раздел, пешие туры.

.Рогальский В. /Туристские маршруты в Саянах/

.Савельев. О. /Оценка природных ресурсов месторасположений туристских баз/.

.Федосеев Г. /Мы идем по-восточному Саяну/.

.Чернов. Л.Я. Лутошкина.И.С. Шешкова.Е. /Сборник докладов и тезисов сообщений международной научной конференции программы Развитие туризма в Красноярском крае /