

## **Лыжный поход – организованное, запланированное путешествие**

Трудно найти человека, который бы не хотел отвлечься от суеты жизни, шума города, отдохнуть от учёбы, работы и отправиться в путешествие. С каждым годом лыжные походы выходного дня становятся всё более популярными. Долгая прогулка по живописным местам с рюкзаком за плечами, тишина леса, вечерний костёр, спокойная ночь, проведённая в палатке, романтика походной жизни, новый опыт и незабываемые впечатления... Всё это способен подарить лыжный поход. Но при условии, если он организован правильно и серьёзно. Тогда даже новички смогут почувствовать и оценить все прелести зимней активности.

Лыжный поход – это организованное, запланированное путешествие. К его организации и разработке маршрута нужно подходить ответственно.

Поход составляется руководителем, который организует группу, заранее намечает мероприятия и порядок их выполнения. Обязательно назначается сбор участников, который проводится в форме собрания. На нём руководитель сообщает о цели похода – это ориентир для группы, называет точную дату похода, его продолжительность, район путешествия, обговаривает транспортные проблемы. Прорабатывая маршрут, руководитель составляет график движения. В лыжном походе, как и в любом другом, необходимо запланировать пункты остановок. Места привалов отмечаются на карте, точно рассчитывается время, требующееся на преодоление каждого отрезка пути. В настоящее время для этого удобно пользоваться топографической или цифровой картой. Также спутниковая карта позволяет оценить вид рельефа и выбрать удобную, сокращающую маршрут, дорогу. Зимой рано темнеет, поэтому лыжный поход начинается как можно раньше. Через 20 минут после выхода делается первый привал. В это время можно устранить все погрешности в укладке заплечной сумки, снять лишнюю одежду, проверить исправность снаряжения. Все последующие привалы делаются, как правило, через каждые 45 минут и длятся 5 – 10 минут. Начало и продолжительность привала определяет руководитель группы с учётом самочувствия её участников, погодных факторов. За 2 – 3 дня до похода назначается заключительный сбор группы. На нём проверяется выполнение заданий, даются последние указания по устранению недостатков.

В лыжном походе важно распределить обязанности. Обязанности подразделяются на постоянные и временные. Постоянные обязанности – это обязанности, которые выполняют руководитель группы, заместитель руководителя, завхоз по питанию (завпит), завхоз по снаряжению (завснар), старший проводник, ремонтный мастер, казначей, медик, фотограф, краевед. Временные обязанности – это обязанности направляющего, замыкающего, заготовщиков дров, костровых, дежурных поваров, ведущего описания пути движения, дежурного по лагерю. В зависимости от цели лыжной «вылазки» продумывается количество съестных припасов и воды, содержимое аптечки, детали лыжной экипировки.

Направление в лыжном походе задаёт руководитель группы, ответственный за подготовку и проведение лыжного похода. В роли замыкающего ставится опытный турист, способный быстро среагировать в случае опасности. Он следит за состоянием участников похода и, если потребуется, осуществляет мелкий ремонт лыж, палок.



### **Лыжный поход будет безопасным, если туристы:**

- чётко соблюдают установленный маршрут и соблюдают график движения;
- экипированы по всем правилам;
- дисциплинированы, ответственны, уважают руководителя группы, готовы в критической ситуации прийти на выручку друг другу (как показывает туристская практика, группа, собранная из незнакомых людей, чаще оказывается более сплочённой);
- имеют аптечку, необходимый набор инструментов для ремонта снаряжения, достаточный запас продовольствия;
- физически и технически «подкованы», способны организовать ночлег, где угодно (если поход многодневный), оказать первую помощь пострадавшему;
- начинающие лыжники постепенно осваивают походную практику.

Вы обязательно сможете насладиться отдыхом и вернуться домой в добром здравии, если организуете лыжный поход правильно. В этом случае эйфория сохранится до следующей лыжной «вылазки»!

**Обращайтесь в Центр туризм и экскурсий г. Брянска:  
окажем необходимую консультацию и  
поможем в организации похода.  
Удачных Вам походов!**

<https://turizm-32.ru/>

методист МБУДО  
«ЦДиЮТИЭ» г. Брянска  
Стаशिшина Н. В.