МБУ ДО «ДДЮТиЭ Шалинского муниципального района»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДОМ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ ШАЛИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА"
Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДОМ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ ШАЛИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА"
Дата: 2024.10.11 11:18:11 +03'00'

Методические рекомендации по проведению туристических походов и экскурсий

Составитель:

Метод-кабинет

г.Шали, 2024 г.

Содержание

1.Введение 2
2.Методические рекомендации по проведению туристических походов.....2
Методические рекомендации по обеспечению питанием при проведении туристских походов…15
4. Методические рекомендации по проведению экскурсий 20

1.Введение

В целях совершенствования организации походной-экспедиционной деятельности с обучающимися образовательных организации Чеченской Республики Муниципальное Бюджетное Учреждение Дополнительного образования «Дом детско-юношеского туризма и экскурсий Шалинского муниципального района» направляет методические рекомендации по организации и проведению походов, экскурсии и обеспечением питанием.

Методические рекомендации по организации и проведению походов, экскурсии и обеспечением питанием (далее — Методические рекомендации) разработаны в соответствии с:

Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»;

Стратегией развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 20 сентября 2019 г. № 2129-р;

Стратегией развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р;

Основами государственной молодежной политики на период до 2025 года, утвержденными распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 ноября 2014 г. № 2403-р;

Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

2.Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися

Содержание

1. Общие положения.
2. Организация походов с обучающимися.
3. Документы, необходимые для организации туристских походов с обучающимися.
4. Требования к руководителям, заместителям (помощникам) руководителей. и участникам походов.
5. Права и обязанности руководителя и заместителя руководителя похода.
6. Обязанности и права участников похода.

Участник похода обязан.

7. Как правильно собрать рюкзак в поход: особенности подбора вещей.
8. Как правильно упаковать рюкзак: особенности распределения нагрузки.
9. Общие рекомендации, как правильно сложить вещи.
10. Важные советы.
11. Способы выживания в экстремальных условиях. Что делать, если заблудился в лесу.
12. Что нельзя делать заблудившись в лесу.
13. Что брать с собой в лес.
14. Разведение костра без спичек.
15. Пропитание в лесу и добыча воды.
16. Правила ориентирования в лесу.
17. Дикие звери. 18. Как найти заблудившегося в лесу.

1. Общие положения

Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися (далее - рекомендации) определяют порядок проведения туристских походов (экспедиций) с обучающимися на территории Российской Федерации и за ее пределами.

Основные понятия, используемые в настоящих рекомендациях:

Туристский поход (маршрут) - прохождение группой обучающихся активными способами передвижения определенного участка местности с образовательными, воспитательными, познавательно-исследовательскими, рекреационными, спортивными целями.

Практическое занятие на местности, туристская прогулка - непродолжительный по времени (1-4 часа) выход с обучающимися на территорию населенного пункта или в его окрестности.

В зависимости от сложности, продолжительности и протяженности маршрута походы подразделяются на не категорийные и категорийные.

Некатегорийные походы подразделяются на походы выходного дня и степенные походы.

Некатегорийный туристский поход - туристский поход с обучающимися, имеющий уменьшенные параметры по протяженности и продолжительности похода по сравнению с категорийными маршрутами и не предъявляющий требований к здоровью обучающихся в объеме выше требований, необходимых для допуска обучающихся к занятиям физической культурой в основной группе.

Степенные туристские походы подразделяются на три степени сложности. Рекомендованные нормативы степенных походов изложены в приложении 1.

Категорийные туристские походы - это учебно-спортивные туристские походы с обучающимися, имеющие параметры, определенные "Регламентом соревнований по группе дисциплин "маршрут" вида спорта "спортивный туризм".

Прохождение маршрутов категорийных походов дает возможность выполнения нормативов на присвоение спортивных разрядов по спортивному туризму.

Организация и проведение категорийных походов осуществляются в соответствии с "Правилами вида спорта "Спортивный туризм", утверждёнными приказом Минспорта России от 22.07.2013 N 571 (далее - "Правила вида спорта "Спортивный туризм").

Экспедиция - прохождение маршрута туристской группой в целях изучения территории, одного или нескольких объектов, выполнение общественно полезной, поисковой, исследовательской и иной деятельности продолжительностью 2 дня и более с использованием активных и комбинированных средств передвижения.

Маршрутно-квалификационные комиссии - общественные экспертные органы, сформированные в соответствии с "Положением о маршрутно-квалификационных комиссиях образовательных учреждений (МКК ОУ) Минобразования России, утверждённым приказом Министерства образования Российской Федерации от 28 апреля 1995 г. № 223.

2. Организация походов с обучающимися

В качестве организаторов походов с обучающимися могут выступать организации, осуществляющие образовательную деятельность; организации, оказывающие услуги в области туризма.

Рекомендуется привлечение к организации походов с обучающимися общеобразовательных организаций профильных образовательных организаций системы дополнительного образования детей.

В целях формирования системного подхода к организации походной деятельности с обучающимися рекомендуется оснащение образовательных организаций и туристскокраеведческих лагерей необходимым оборудованием и инвентарем, минимальный перечень которого приведен в приложении 9.

Финансирование походов осуществляется из федерального, регионального и муниципального бюджетов в соответствии с действующим законодательством и утвержденными планами работы образовательных организаций, а также за счет средств родителей, спонсоров и пожертвований физических и юридических лиц.

Порядок отчётности по использованным средствам всех видов бюджетов определяется действующими нормативно-правовыми актами.

Порядок отчетности по расходованию средств, выделяемых родителями или законными представителями обучающихся на участие в походе, определяется по согласованию родителей или законных представителей и руководителя похода либо по решению родительского комитета образовательной организации.

Администрация образовательной организации, проводящей поход, обязана провести целевой инструктаж по обеспечению безопасности обучающихся в походе с руководителем похода и его заместителем (помощником). Записи о проведении инструктажа производятся в соответствующих журналах (приложение 2).

В случае нарушения группой на маршруте контрольных сроков оповещения администрация организации, проводящей путешествие, обязана незамедлительно связаться с подразделением МЧС РФ, в котором группа была поставлена на учет, для выяснения местонахождения группы и оказания ей необходимой помощи.

3. Документы, необходимые для организации туристских походов с обучающимися

Для оформления выхода в поход руководитель группы предоставляет руководителю образовательной организации следующие документы:

1. Маршрутный лист (приложение 3) или маршрутную книжку (приложение 4)* туристской группы.
2. Письменное разрешение родителей (законных представителей), с указанием особенностей детей, которые необходимо учесть в походе (приложение 5).
3. Медицинский допуск на участие в походе продолжительностью свыше трёх дней (приложение 6). Обучающимся, допущенным к занятиям физической культурой по основной группе без ограничений, медицинский допуск для участия в походе продолжительностью до 3 дней не требуется. Предоставление иных документов для решения вопроса о проведении туристского похода не требуется.

Руководитель образовательной организации на основании этих документов издает приказ о проведении мероприятия (приложение 7) с указанием планируемого маршрута, сроков проведения, состава туристской группы.

Руководитель группы проводит инструктаж с обучающимися о мерах для обеспечения безопасности при использовании транспорта и в походе, о чем производится запись в "Журнале регистрации инструктажа по технике безопасности в туристских походах".

Для обучающихся, членов туристско-краеведческих объединений образовательной организации, работающих по утвержденным программам, письменное разрешение родителей (законных представителей) оформляется один раз - в начале учебного года.

Для проведения однодневных туристских прогулок, ближних экскурсий, практических занятий на местности, включенных в утвержденные образовательные программы объединений, оформление вышеуказанных документов не требуется.

При необходимости администрацией образовательной организации может быть принято решение об информировании о времени и маршруте похода (по телефону, электронной почте) подразделения МЧС, организации, ответственной за развитие детского туризма в субъектах Российской Федерации и муниципальных образованиях. Почтового или нарочного дублирования вышеуказанной информации не требуется.

Администрация организации, проводящей поход, а также члены маршрутно-квалификационных комиссий (МКК), давшие положительное заключение о возможности совершения группой заявленного путешествия, не несут ответственности за происшествия, которые явились следствием неправильных действий руководителя и участников путешествия.

При проведении путешествия с использованием услуг туристско -экскурсионных и других организаций (туристские фирмы, спортивные клубы, индивидуальные предприниматели и т.д.)

администрация образовательной организации заключает договор, в котором должна предусмотреть наличие требований к квалификации инструкторов (гидов-проводников), проводящих поход с обучающимися.

Маршрутными документами туристской группы обучающихся является маршрутный лист и маршрутная книжка. Маршрутный лист является документом для некатегорийных походов, в маршрутах которых отсутствуют классифицированные локальные и протяженные препятствия, а для остальных походов используется маршрутная книжка. В них по возможности делаются отметки на маршруте (в местных органах власти, отделениях связи, магазинах, школах, остановочных пунктах транспорта) с указанием населенного пункта и даты прохождения. Маршрутный лист выдаётся направляющей образовательной организацией. На основании оформленного маршрутного листа производится учёт работы педагогов, подтверждение туристского опыта обучающихся.

Маршрутная книжка выдается и заверяется штампом полномочной МКК.

4. Требования к руководителям, заместителям (помощникам) руководителей и участникам походов

Группы для проведения походов формируются из обучающихся, объединенных на добровольных началах общими интересами на основе совместной учебы, занятий в объединениях дополнительного образования, секциях, трудовой деятельности, места жительства и пр., обладающих необходимым опытом и осуществляющих подготовку и организацию похода.

Руководителем похода назначается педагогический работник образовательной организации, проводящей поход, имеющий необходимый опыт организации и проведения туристских путешествий

Руководители некатегорийных походов, в маршруты которых включены классифицированные локальные и протяженные препятствия, должны иметь туристский опыт, предусмотренный "Регламентом соревнований по группе дисциплин "маршрут" вида спорта "спортивный туризм". В случае проведения похода коммерческой организацией все права и обязанности участников и организаторов похода определяются договором между данной коммерческой организацией и родителями (законными представителями) участников похода

Минимальное количество обучающихся в группе - 6 человек. Максимальное количество обучающихся в группе определяется администрацией образовательной организации с учетом мнения руководителя похода и с целью обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся.

5. Права и обязанности руководителя и заместителя руководителя похода

Руководитель похода и его заместитель несут ответственность за жизнь, здоровье обучающихся и безопасное проведение похода, за выполнение плана мероприятия, содержание образовательной, оздоровительной, воспитательной и познавательной работы, правил пожарной безопасности, охраны природы, памятников истории и культуры.

Руководитель похода обязан:

- до начала похода в соответствии со сложностью и целями прохождения маршрута обеспечить комплектование группы с учетом интересов, интеллектуальной, физической и технической подготовленности обучающихся;
- подготовить документы, необходимые для проведения похода;
- провести инструктаж по безопасному поведению участников похода, организовать всестороннюю подготовку участников похода, проверить наличие необходимых навыков и знаний, обеспечивающих безопасность, умение плавать (в водных походах, если планируются переправы вброд, купание);
- организовать подготовку и подбор необходимого снаряжения и продуктов питания, выявить возможность пополнения запасов продуктов на маршруте; при необходимости составить смету расходов;
- подготовить картографический материал, средства навигации и связи (при наличии), разработать маршрут и график похода, план краеведческой, общественно полезной работы и других мероприятий, проводимых группой на маршруте;

-ознакомиться с условиями похода, определить все находящиеся на пути медицинские организации и отделения связи, органы МЧС и МВД, изучить сложные участки маршрута и наметить способы их преодоления, при необходимости получить консультацию у опытных туристов и краеведов;

- ознакомиться с информацией о состоянии здоровья каждого из предполагаемых участников похода, получить допуск врача (школьного, медицинской организации) на участие в походе обучающихся; подготовить аптечку первой помощи с необходимыми медикаментами и перевязочными материалами, провести инструктаж по оказанию первой помощи;
- в походе руководствоваться нормативными и правовыми актами, регламентирующими безопасное проведение мероприятий с обучающимися; - соблюдать утвержденные маршрут и график движения;
- принимать необходимые меры, направленные на обеспечение безопасности участников, вплоть до изменения маршрута в сторону упрощения или прекращения похода в связи с возникшими опасными природными, техногенными явлениями и другими обстоятельствами, а также в случае необходимости оказания помощи пострадавшему или заболевшему участнику похода;

- оказывать первую помощь и принимать срочные меры по доставке травмированных или заболевших участников похода в ближайшее медицинское учреждение; информировать при необходимости родителей ребёнка и образовательную организацию, проводящую данный поход; - организовывать в случае необходимости оперативную помощь другой туристской группе, находящейся в данном районе (по возможности);
- по возможности делать отметки в маршрутном листе или маршрутной книжке о прохождении маршрута.

6. Обязанности и права участников похода

Участник похода обязан:

- активно участвовать в подготовке, проведении похода и составлении отчета о походе;
- строжайше соблюдать дисциплину, а также выполнять возложенные на него поручения;
- своевременно и качественно выполнять указания руководителя и его заместителя (помощника); - знать и неукоснительно соблюдать правила пожарной безопасности, обращения с взрывоопасными и легковоспламеняющимися предметами, правила безопасности на воде, уметь оказывать первую помощь;
- бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, уважительно относиться к руководителям и товарищам, местным жителям;
- своевременно информировать руководителя и его заместителя (помощника) об ухудшении состояния здоровья или травмировании.

Участник похода имеет право:

- пользоваться туристским снаряжением и спортивными сооружениями организации, проводящей поход;
- участвовать в выборе и разработке маршрута;
- после окончания путешествия обсуждать на собрании группы действия любого из участников, публиковать свои дневники похода, фото - и видеоматериалы, обсуждать поход в социальных сетях.

7. Как правильно собрать рюкзак в поход: особенности подбора вещей.

Золотое правило упаковки походного рюкзака — брать только необходимый минимум. Конечно, заманчиво взять в путешествие новый журнал или любимую подушку, но каждая дополнительная вещь будет тянуть вас вниз, существенно замедляя передвижение и доставляя массу неудобств. Чтобы туристические рюкзаки для непродолжительного похода были укомплектованы самым необходимым, настоящие профи активного вида отдыха давно пользуются списком, в которые входят только «правильные» вещи (для походов в теплый сезон):

□ вместительный туристический рюкзак с дополнительной защитой от дождя (специальный тент

или чехол);
- спальник; коврик
- туристический;
- дождевик; палатка;
- две пары обуви. Рекомендуется уложить в рюкзак крепкую и нескользкую обувь для основного путешествия и запасную пару (не стоит брать новую обувь, непроверенную в действии);
- две пары брюк и кофт или свитеров;
- термобелье и несколько комплектов обычного нижнего белья;
- 2-3 футболки;
- не помешает уложить в рюкзак куртку или ветровку на случай прохладной
- погоды; головной убор; солнцезащитные очки;
- теплые и ХБ носки (по две-три пары);
- туристические принадлежности для принятия пищи (не забудьте взять в поход складной нож);
- средства личной гигиены; полотенце; аптечка;
- походные принадлежности для привалов и передвижений в темное время суток (спички, фонарик, компас);

мешки для мусора.

Не помешает дополнительно захватить паспорт, медицинский полис, деньги.

8. Как правильно упаковать рюкзак. Особенности распределения нагрузки.

Все вещи, которые вы планируете укладывать в походный рюкзак, предварительно рекомендуется разбить на отдельные группы по весовой категории - отдельно сложить тяжелые предметы, средние вещи и мелочи.

Если есть возможность, постарайтесь не упаковывать вещи для похода сразу в основной отсек, а предварительно закрепить предметы, максимально увеличив полезное пространство (например, во время укладки стоит наполнить котелок продуктами питания или компактно сложенными комплектами запасной одежды, и только после этого складывать предметы и компактно заполнять основное пространство).

Основные правила правильной укладки вещей и распределения веса: самые
- легкие предметы необходимо сложить на дно;
- складывать тяжелые вещи необходимо по центру пространства со смещением к спине. Если на дно складывать вещи большого веса, вы добавите существенную нагрузку на спину и гарантированно прочувствуете весь спектр удовольствия от болей в области шеи и плеч. Правильная укладка тяжелых предметов вдоль позвоночника существенно сокращает общую нагрузку, перенося основной вес на бедра;
- средние принадлежности аккуратно размещаются вокруг самых тяжелых элементов; неизменное достоинство походных рюкзаков - наличие карабинов и систем креплений для наружной фиксации самых разнообразных предметов. Но при закреплении экипировки также необходимо соблюдать правила распределения веса - например, тяжелая палатка или котелок должны находиться в верхней части, а легкий туристический коврик можно зафиксировать в самом низу.

9. Общие рекомендации, как правильно сложить вещи.

Перед отправкой в путешествие настоятельно рекомендуется проверить следующие параметры:
- общий вес экипировки не должен превышать 1/3 веса владельца. Если собранный комплект кажется чрезмерно тяжелым, лучше потратить лишнее время и выложить не слишком необходимые в путешествии элементы или заменить их более легкими аналогами;
- укладывать вещи необходимо без перекосов, в противном случае несущий будет терять равновесие и слишком быстро уставать. Кроме того, потеря равновесия с тяжелой ношей может быть опасной для здоровья;

рюкзак должен быть не выше головы несущего;

□

□ если вещи не помещаются, но без них поход немыслим, попробуйте воспользоваться обычной пищевой пленкой (в пленку можно упаковать объемные свитера или сменную одежду, значительно сократив объем).

10. Важные советы.

Обязательно перед выходом следует проверить наличие и работоспособность зажигалки (спичек). Помните, для нормальной работы организма взрослому человеку требуется употреблять 3 литра воды и 2000 калорий ежедневно.

Откажитесь от ненужных вещей! (при наличии качественного спального мешка в термозащитном одеяле нет никакой необходимости).

Правильно собранный туристический рюкзак - залог успешного путешествия, комфорта, безопасности и здоровья (оптимальное распределение веса позволит забыть о дискомфорте в шее и плечах, быстрой усталости). 13

11. Способы выживания в экстремальных условиях.

Что делать, если заблудился в лесу

Грибники часто меняют направление, в результате быстро оказываются полностью дезориентированными. То же можно сказать о неопытных туристах.

При потере ориентировки нужно сделать следующее:

1.Следует остановиться и прислушаться. В тишине можно услышать голоса людей, шум машин, свисток электровоза, лай собак, другие звуки, указывающие направление.

2.В лесу с невысокими холмами нужно выйти на любую возвышенность, в горах - на склон или скалу, откуда возможно увидеть знакомые ориентиры.

3. Включить телефон и проверить, есть ли связь. Если работает интернет, включить навигатор, карты Google или Яндекса, определить стороны света и свое местоположение.
4. Если интернет не работает, но связь есть, позвонить родным, друзьям или в МЧС (номер 112).
5.Если связи нет, поставить телефон на режим «в самолете» для экономии энергии.
6. Если человек шел в одном направлении (например, на север), чтобы выйти обратно, определяют стороны света, (по Солнцу, Луне и звездам).
7. В пасмурную погоду и в тумане не стоит идти, если нет с собой компаса.
8. При самостоятельном выходе из леса рекомендуется оставлять следы - лоскутки ткани на ветках, пучки травы, пирамидки камней, сломанные ветки. У каждой отметки веточками или другим способом указывают направление движения.
9. Рекомендуется выйти на возвышенность, собрать большую заготовку для костра из сушняка и сырых веток. Костер зажигают, чтобы подать сигнал на следующий день, когда начнутся поиски пропавшего.

В лес лучше не ходить одному в случае травмы человек оказывается в безвыходной ситуации, Правила техники безопасности для геологов и топографов запрещают маршруты.

12. Что нельзя делать заблудившись в лесу.

Заблудившийся человек волнуется и совершает ошибки.

Что нельзя делать в этом случае:

Паниковать. Человек, потерявший ориентировку, не мог отклониться далеко от знакомого маршрута. Совершать хаотичные переходы, бежать, постоянно менять направление. Так можно уйти в глушь на десятки километров.Постоянно держать телефон включенным.

Выпивать разом всю воду и съедать запас продуктов, тратить все спички.

Устраивать ночлег на дереве, на острове, под обрывом.

Заходить в болото, переплывать реку. Лучше просто идти по берегу вниз по течению.

Есть незнакомые растения, пить не отфильтрованную воду из болота и луж. Памятка - что делать, если заблудился в лесу.



13. Что брать с собой в лес

В лес не стоит ходить легко одетым, без запаса продуктов и воды. Летом в средней полосе надевают непромокаемую обувь, плотные брюки и куртку, футболку или рубашку, кепку либо косынку.

1. Необходимый минимум прочих вещей:

2. спички или зажигалка; 3. фонарик; 4. компас; 5. запас еды и воды (желательно — на 48 часов);

6. нож; 7. свисток; 8. телефон; 9. мазь или спрей от комаров.

Рекомендуют иметь при себе яркую одежду жилет.

В экспериментальную ситуацию ее можно повесить на шест как сигнальный флаг. Не стоит ходить в лес в камуфляже – в такой одежде неподвижного человека трудно заметить даже в нескольких шагах.

14. Разведение костра без спичек.

Огонь добывают, даже когда закончились спички и газ в зажигалке. Для этого используют вещи, которые оказались под рукой.

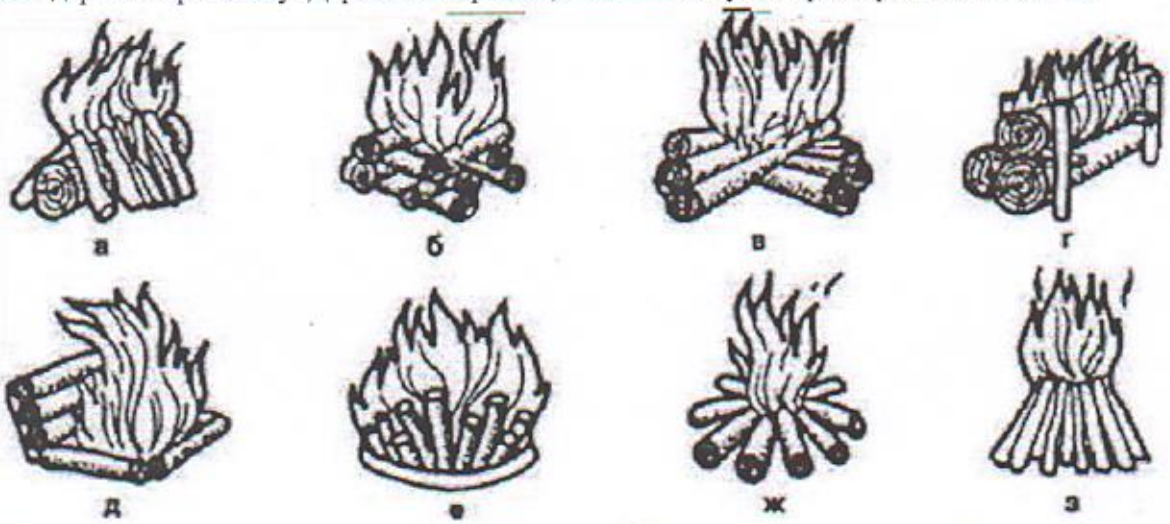
Батарейка и фольга на бумажной основе (от жевательной резинки). Отрезают полоску фольги так, чтобы центральная часть была максимально тонкой. Берут батарейку (желательно не меньше 1,5 В) и прижимают концы фольги к плюсу и минусу. Узкая центральная часть полоски загорается, от нее зажигают сухую траву и веточки.

Пустая газовая зажигалка (не с пьезоэлементом) с колесиком и бумага. С зажигалки снимают защитный металлический экранчик. Аккуратно и медленно вращая колесико, не создавая искр, наскребают на бумагу немного кремня. Затем резко чиркают кремень, чтобы сноп искр попал на бумагу. Произойдет воспламенение и бумага загорится.

Рефлектор от фонарика. Разбирают фонарик и вынимают отражатель. Отрывают прямоугольный кусочек хлопковой ткани и сворачивают из него плотный жгутик с тонким кончиком. Лучи солнца собираются в центре отражателя. Жгутик с изнаночной стороны рефлектора вставляют в отражатель и ищут место, где будет максимальная температура. Если солнце яркое, фитиль загорится.

Стекло от часов, очков, ледяная линза, лупа, бинокль, круглое донышка от бутылки. Солнечный свет фокусируют в точку на горючем материале и через минуту происходит возгорание. Марганцовка из аптечки и сахар помогут быстро разжечь костер. На сухую щепку, труху насыпают марганцовку и сахар-песок в пропорции 9:1. Другим куском сухого дерева активно растирают смесь. Происходит воспламенение, от этого огня зажигают сухую траву или веточки. Добыча огня с помощью

проволоки. Кусок проволоки толщиной не менее 2 мм обводят вокруг сухого круглого полена и с силой дергают проволоку. Дерево возгорается, с помощью сухой травы разжигают огонь.



Типы костров: а — «шалаш»; б — «колодец»; в — «таежный»; г — «нодья»; д — «камин»; е — «полинезийский»; ж — «звездный»; з — «пирамида».

Где добыть сухой материал в пасмурную погоду:

Смола хвойных деревьев не впитывает воду и хорошо горит даже в пасмурную погоду.

На ветру быстро высыхает верхний слой бересты, измельченный трут.

Под верхним слоем муравейника также находится сухой материал.

15. Пропитание в лесу и добыча воды.

В лесу можно есть только хорошо знакомые растения.

К ним относятся:

Лесные ягоды (земляника, малина, смородина, брусника, рябина, боярышник, костяника, шиповник, княженика, и другие).

Съедобные грибы, которые можно есть сырыми или обжаренными на огне (сыроежки, шампиньоны, белые, лисички, подмолочник, вешенки, рыжики).

Травянистые растения (корень и лист одуванчика, крапива двудомная, заячья капуста, луковицы кандыка, черемша, дикий лук, корни рогоза, кипрея, ревеня и лопуха, стебли и корни кувшинок, щавель, папоротник, белокрыльник, сусак).

Желуди, березовые и сосновые почки и побеги.

Внутренняя часть коры сосны и березы.

Мальков ловят в ловушку из пластиковой бутылки. Крупную рыбу — в морду, сплетенную из ивовых веток.

Родники и ручьи не встречаются на каждом шагу.

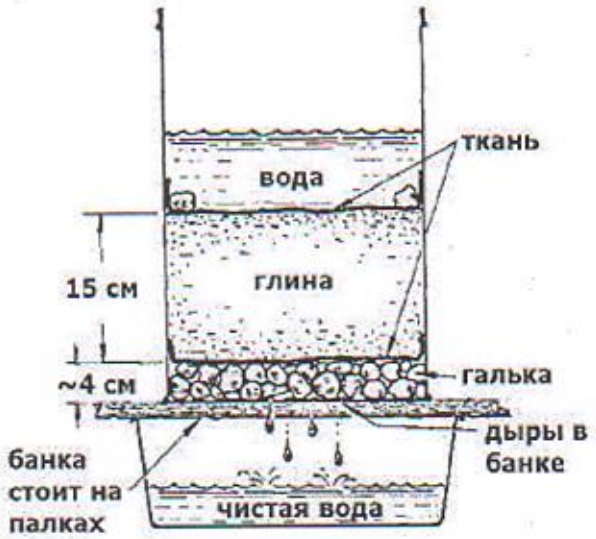
Если воды нет, ее можно добыть одним из способов:

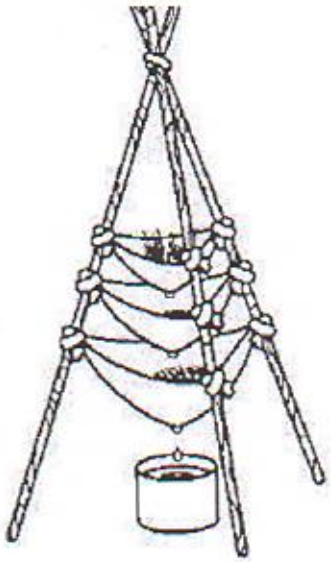
На открытом, солнечном месте выкапывают яму глубиной 50-60 см, в центр ставят банку. Затягивают верх закопушки полиэтиленом и кладут на него камушек (так, чтобы над банкой была вершина конуса). Конденсат будет стекать и наполнять емкость. 17

В солнечный день на ветку дерева или куста надевают полиэтиленовый пакет. К вечеру в нем появится вода, которую испаряют листья.

В земле выкапывают ямку, в нее кладут пакет или крупные листья без отверстий. Над закопушкой складывают пирамиду из камней. Из-за конденсации влаги в ночное время утром в яме появится вода.

В месте, где растет густая, сочная трава, рогоз, выкапывают яму глубиной до метра. Если водоносный слой близко, ямка быстро наполнится водой.





16. Правила ориентирования в лесу.

Лучший прибор для определения сторон света - компас. Если его нет, ориентируются по светилам и звездам.

1. Солнце в полдень находится на юге, в 7 часов утра - на востоке, в 19 часов - на западе.
2. Луна в полнолуние находится на юге в полночь.
3. По созвездиям Большая, Малая Медведица, Кассиопея и Орион не сложно найти Полярную звезду.

4 .Если погода пасмурная, найти стороны света помогут другие приметы:

5. У березы, лиственницы, осины кора на северной стороне более темная; С этой же стороны больше древесных грибов;
6. Южные кроны деревьев более пышные и облиственные;
7. Муравейники более пологие в южную сторону, насекомые предпочитают сооружать их в месте, защищенном от северного ветра;
8. Почва на южных склонах более сухая;
9. Лишайники и мох не любят тепла и тяготеют к северной стороне дерева. 18

17. Дикие звери.

Для заблудившегося человека представляют угрозу хищные звери — медведь, рысь, волк.

Из травоядных - кабан и лось.

Медведи питаются в основном растительной пищей. Зверь может подойти к человеку, почуяв запах еды или просто из любопытства. При встрече с медведем нельзя бежать, надо постараться просто уйти. Нельзя оставлять приготовленную еду рядом с ночлегом, трогать медвежат, самому подходить к зверю. Агрессивное поведение зверя чаще связано с желанием прогнать человека.

Волки в летнее время не агрессивны и не нападают на людей. К этим животным нельзя поворачиваться спиной, особенно если волков несколько. Если залезть на дерево, стая скоро уйдет.

Рысь в летнее время прячется от человека, заметить ее трудно. Животное можно отпугнуть криком, свистком, резкими движениями.

При встрече с кабанами лучше не рисковать и уйти, пока не заметили. От агрессивного животного спасет высокое дерево. Нападают на человека только раненые и разозленные кабаны.

Лоси агрессивны осенью, в брачный период. Но и другое время лучше не рисковать и не подходить к ним. У этого животного плохое зрение. От него можно спрятаться, но нельзя убегать, это вызовет агрессию. От лося спасет высокое дерево.

18. Как найти заблудившегося в лесу.