# Поняття та структура туристичної підготовки (2год)12.03-13.03

# Правила походу

**Походи (подорожі)** – це пересування людей в природному середовищі за допомогою будь-яких технічних засобів чи без них із пізнавальними, оздоровчими, спортивними та іншими цілями.

Самодіяльний туризм базується на самоорганізації туристичних подорожей. Туристи самі розробляють чи вибирають наявний маршрут і самотужки забезпечують себе всім необхідним.

Самодіяльні некатегорійні походи (надалі – походи) слід організовувати і проводити з дотриманням таких правил:

**Вся інформація розділена на пункти:**
**1. Комплектування групи
2. Підготовка до походу**

**3. Правила безпеки перед виходом із населеного пункту (або з притулку)**

**4. Правила безпеки**

# **5. Організація бівакуЗ цими пунктами ознайомтесь на моєму сайті** <http://pwd.co.ua/pravyla-pokhodu/>**а саме **Інше**→**Правила походу

 **Практичні заняття з туризму (18 год)
18.03**

Для того щоб вирушити ,нам потрібно **базове спорядження для походу а саме:**

**Базове**

* Вкладиш для спальника
* Килимок (каремат)
* Сидушка
* Гермомішок
* Трекінгові палиці
* Спальник
* Карта і компас
* Телефон і павербанк з кабелем
* Компактний ліхтарик або налобний ліхтарик
* Запасні батарейки
* Сонячна батарея
* Кишеньковий ніж або мультитул
* Сірники, запаковані від промокання
* Запальничка з достатнім рівнем газу
* Пляшка для води або питна система
* Легкий перекус (горіхи, батончики тощо)
* Крем від сонця
* Засіб від комах
* Блокнот і олівець
* Туалетний папір
* Рушник, засоби гігієни
* КЛМН (кухоль, ложка, миска, ніж) або інший набір особистого посуду
* Казанок
* Термос
* Газовий пальник з балоном газу або пічка-трісочниця
* Пила ланцюгова або складана

**Одяг**

* Фліс
* Пуховка
* Термобілизна
* Шкарпетки (+запасні)
* Нижня білизна
* Трекінгові штани
* Футболка або сорочка
* Трекінгові черевики
* Легке взуття (гумові капці, сандалі)
* Кепка або шапка
* Перчатки
* Мультифункціональна пов’язка (Buff або аналог)
* Дощовик

**Аварійне спорядження**

* Аптечка
* Трут (розтопка для вогню)
* Таблетки для дезінфекції води
* Паракорд або інша мотузка
* Великий міцний пакет
* Ремнабір (нитки, голка, дріт, суперклей, армований скотч та ін.)
* Засіб для дезінфекції рук
* Рятувальна ковдра (або кокон)

Більше інформації на сайті <http://pwd.co.ua/checklist/>
Також перегляньте відеоролик де вам допоможуть складати рюкзак <https://www.youtube.com/watch?v=fX2PpVKw2Ow&t=2s>

**19.03-20.03**

# Харчування у поході

Коли ви збираєтеся в похід, обов’язково постає питання харчування. Для туристичних походів воно має бути повноцінним та відповідати певним критеріям, як то енергетична цінність, збалансованість, загальна вага та відповідність смаку. Ця стаття допоможе розібратися в нюансах приготування харчового набору для простого кількаденного походу та спланувати набір страв та кількість необхідних продуктів для самостійного харчування на маршруті.

**Скільки їжі брати?**

Норма енергетичної цінності для денного споживання їжі в поході становить від 2000 кКал для найпростіших рівнинних маршрутів, до 7000 кКал на технічно складних високогірних маршрутах. Для класичного туристичного походу середнім можна вважати значення 4000-5000 кКал. Виходячи з цього і слід планувати обсяг продуктів на людину на день. Крім того, варто дотримуватися співвідношення білків-жирів-вуглеводів, яке має приблизно дорівнювати 1:1:4.

Звісно ж для кожної конкретної людини цей показник буде різним. Чоловіки витрачають більше енергії аніж жінки. “Великим” людям також потрібно більше енергії. Важкий рюкзак “споживає” більше аніж легкий. Гористий рельєф та швидкий темп руху також вимагають жертв. Більше науково обгрунтованих даних про показники витрати енергії, норми білків-жирів-вуглеводів та вітамінів можна побачити в Наказі МОЗу № 1073 від 03.09.2017 “Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії“. Інформація буде корисна для тих, хто бажає глибше розбіратися в питаннях планування раціону в похід.

Розраховуйте на 600-700 гр продуктів на людину в день. Це середня норма для нетривалих походів, де немає можливості зайти в магазин. Може бути і легше, якщо добре постаратися з продумуванням розкладки. А може бути і більше, якщо брати в похід консерви, тушківку, хліб, картоплю та інші не надто легкі продукти

 Вся інформація на сайті <http://pwd.co.ua/kharchuvannia-u-pokhodi/>
Також перегляньте ряд відеороликів:
 Що їдять в поході туристи
<https://www.youtube.com/watch?v=fPevyDLZAKQ>
 Похідна кухня,що потрібно брати з собою для їжі
<https://www.youtube.com/watch?v=VSFRJEsuPoM>

**25.03**

**Особливості Зимового Походу**

Всюди супроводжувати вода. Буде падати зверху – у вигляді снігу і дощу. Знизу – йти по коліно в снігу, іноді провалюючись по пояс – норма. І навіть зсередини – піт слабо випаровується через зимовий одяг. Проблема намокання зсередини навіть підступніше, ніж дощ і сніг. Зовні можна захиститися спеціальним одягом, а ось щоб випаровувати піт, потрібно цей самий водонепроникний одяг зняти.

Тому необхідно зменшити виділення поту:

1. Вранці і вдень пити мало, постійно відчувати легку спрагу. Нормально напитися можна тільки ввечері.
2. Залишити на собі мінімум одягу, щоб під час ходьби не було жарко. Зазвичай це термобілизна, флісова кофта і вітровка без утеплювача. Такого набору вистачає навіть при -15 ° з помірним вітром. Але при зупинці більш ніж на 3 хвилини потрібно швидко одягати поверх всього пухову куртку, на ноги – теплі штани-самоскиди.

Якщо снігу багато, і з собою немає снігоступів, то ми йдемо так: слід у слід, один за одним. Першому найважче, тому кожні 3-5 хвилин він стає останнім. І так по ланцюжку.

На стоянках не завжди будуть дрова, а відповідно багаття. Тоді їжа готується на газовому пальнику, нерідко всередині намету або в тамбурі.

Світловий день взимку триває з 7 ранку до 4-х вечора. Це дуже мало. Тому підйом вранці о пів на шостої-шість і на світанку ми вже виходимо. Зате ввечері, якщо багаття немає, то спати можна і потрібно лягти о 7 годині, а якщо вогнище є – то все одно не пізніше 9-ти. Дров зазвичай мало. Так що любителі поспати не постраждають.

Чим більше людей в наметі, тим тепліше. Наприклад, в двомісній при забортної температурі -15 ° всередині -14 ° з одним мешканцем, -5 ° з двома, + 1 ° з трьома. Так що краще в тісноті. Те ж стосується спільників. Брати потрібно з температурою комфорту від -6 ° і нижче (екстремальна -15 ° і нижче). Навіть якщо спальники можна зістібнути, краще на це не розраховувати. Окремо спати і спокійніше, і тепліше. І не соромтеся притискатися! Тут головне не замерзнути. Соромитися будете вдома.

Так само вдома ви будете боротися за демократію і справедливість. Необхідно виконувати все, що вимагає керівник групи, навіть якщо це вам не подобається.

Вся інформація на сайті

<http://pwd.co.ua/osoblyvosti-zymovoho-pokhodu/>

Також перегляньте відеоролик що потрібно брати в зимовий похід

<https://www.youtube.com/watch?v=Iag-RHTl19k>

**26.03-27.03**

**Ознайомлення з спортивним туризмом,вузли**

# Вузли

***Вузли для зв’язування мотузок.*** Потреба в цих вузлах виникає, коли є необхідність доточити коротку мотузку, зав’язати петлю навколо опори, зв’язати два кінці мотузки, щоб не заважали тощо. Майже всі вузли для того, щоб не розв’язувалися (мотузки не вислизнули), застосовуються разом з контрольними вузлами, які в’яжуть по обидва боки від основного. Згідно з Правилами змагань з спортивного туризму контрольні вузли треба в’язати не далі як 5 см від основного вузла, вільний кінець мотузки не повинен бути коротшим 5 см.

**Прямий вузол**(рис. 3.8) в’яжеться дуже швидко та не потребує особливих зусиль, але коли мотузки навантажуються, то він сильно затягується і потребує багато часу для розв’язання. Тому для мотузок, які підлягають великому навантаженню його використовувати недоцільно.



*Рис. 3.8. Прямий вузол: а – прямий вузол з контрольними
вузлами, б, в – неправильно зв’ язаний вузол*

Деякі туристи пропонують всередину вузла встромляти палицю, щоб потім, зламавши її, легше розв’язати вузол, але не завжди цей захід допомагає, крім того, палиця може заважати виконувати певні дії (просмикнути вузол через карабін).

Для зав’язування прямого вузла необхідно два кінці мотузок схрестити (припустимо правий на лівий) і зав’язати; знову схрестити вільні кінці (тепер лівий на правий) і зав’язати. Правильно зав’язаний прямий вузол нагадує дві петлі, що утримують одна одну (рис. 3.8).

Цей вузол можна в’язати одним кінцем мотузки. Для цього одну мотузку складають петлею, а кінець іншої мотузки всовують у петлю, обкручують навкруг і виймають з неї. При такому в’язані треба бути уважним, щоб ненавантажені кінці мотузки знаходилися з одного боку від вузла. Прямий вузол інколи використовується для виключення зіпсованої, непридатної до навантаження частини мотузки

Більше вузлів та інформації на сайті

<http://pwd.co.ua/pwd/inshe/vuzly/>

Відео як проходе змагання з спортивного туризму
<https://www.youtube.com/watch?v=VEvpP_emygQ>

# 01.04Ремнабір

Найчастіше в поході не уникнути поломок спорядження. Якщо в місті ви, наприклад, можете ходити з рюкзаком роками, то в поході гостра гілка або недбале поводження швидко приведуть його в непридатність. Невідповідне взуття може вийти з ладу вже в перші дні походу, а намет і зовсім схильний до безлічі випробувань: це і іскри від багаття, і неакуратне поводження з вогнем, і відірвані з необережності стропи. В особливо важких походах нерідко страждає мембранний одяг, і пошкодження призводять до втрати його властивостей герметичності.

Що робити в таких ситуаціях? Звичайно, не викидати своє спорядження, а скористатися ремонтним набором, який повинен бути в складі екіпіровки будь-якої туристичної групи. Ремнабір – це не панацея, однак він може значно спростити життя.

Подивіться відео як потрібно складати так званий ремнабір

<https://www.youtube.com/watch?v=cYCyJZf6eYM>

Також на сайті є інформація як його скласти і що потрібно взяти

<http://pwd.co.ua/remnabir/>

**02.04-03.04**

# Аптечка

###### **МЕДИЧНІ ЗАСОБИ, ПЕРЕВ’ЯЗОЧНИЙ МАТЕРІАЛ**

Медичні засоби — це не ліки самі по собі. До цього переліку включено додаткові предмети, що можуть допомогти при медичних проблемах, інструменти, перев’язочний матеріал, який може знадобитися в поході і має бути в туристичній аптечці.

**Бинт еластичний**

Еластичний бинт використовується для профілактики травм, а також для фіксації м’язів, суглобів та і кінцівок взагалі. В похідній аптечці він обов’язково має бути, оскільки найпоширеніші проблеми в поході — з опорно-руховим апаратом. Еластичним бинтом можна **полегшити біль в колінах**, зафіксувати гомілковостопний суглоб, розтягнення, вивих чи перелом, підтримати м’яз тощо.

Асортимент еластичних бинтів в аптеках та магазинах медтехніки зараз просто величезний: це і самофіксуючі, і бинти на липучках, і звичайні з “блошками” для фіксації. Обирати слід виходячи з власних можливостей та бажань. Якщо купуєте простий недорогий еластичний бинт — покладіть в аптечку ще і пару булавок — знадобляться для фіксації бинта.

**Бинт нестерильний**

В поході бинт потрібен! **Мінімум один** на людину. **Краще — більше**. Оптимально купувати неширокий бинт середньої довжини, яким буде зручно користуватися, наприклад **10 см х 5 м**. Гірські рятувальники кажуть, що у випадку екстреної ситуації бинтів забагато не буває. Конкретну кількість бинтів слід обирати залежно від складності та небезпечності походу. Часто основну кількість беруть **в групову аптечку**, а в особистих кожен учасник походу має свій окремий. Для коротких походів можна обмежитися і одним.

Переплачувати, хоч і копійки, за **стерильний бинт** не варто. Його стерильність зникає одразу, як тільки ви брудними туристичними руками відкриваєте упаковку. До того ж зберегти її цілісною в похідній аптечці, яка постійно товчеться в рюкзаку, шансів небагато.

**Пластир в рулончику**

Пластир обов’язково має бути в аптечці туриста! Ним можна закріпити пов’язку, бинт, додатково закріпити бактерицидні пластирки та використовувати в безлічі інших ситуацій з травмами. До того ж пластир з туристичної аптечки може допомогти відремонтувати поламану дугу намета, або порвані сандаліОптимальна ширина — 2 см. Підходить лише тканинний (не паперовий). Перед укладкою в похідну аптечку, рулончик пластиру варто сплющити, щоб котушка, на яку він намотаний, не займала зайвого місця (на пластиковій котушці теж не підходить). Хороші, але дещо дорожчі за звичайні, пластирі продаються під торгівельною маркою 3M.

# Вся інформація тут

# <http://pwd.co.ua/aptechka/>

# Відеоролик про аптечки в похід

# <https://www.youtube.com/watch?v=75pT1Z8Qz5M>

# 08.04

# Як дістати кліща

Як тільки теплішає, всі поспішають виїхати на природу. Під час активного відпочинку в тіні кущів і дерев легко підчепити кліща.

Ці паразити мають добрий нюх і чують свою **жертву за 10 м**. Вони обирають тонкий шкірний покрив з хорошим кровопостачанням: шкіра голови, пахвові западини, пах і інші місця.

Саме тому так важливо знати, що робити, якщо кліщ присмоктався. Адже при необережному виведенні деякі його частини тіла можуть залишитися всередині, заражаючи людину.

**Що робити, якщо вкусив кліщ?**

Часто немає ніякої можливості відразу поїхати в лікарню.Тому про те, як видалити кліща у домашніх умовах повинна знати кожна людина.

# Основні варіанти як можна дістати кліща

# <http://pwd.co.ua/iak-distaty-klishcha/>

# 09.04-10.04Виготовлення Бахіл

**Бахіли** це своєрідний тканинний чохол, що одягається поверх взуття. Вони захищають взуття від попадання снігу, намокання, промерзання і пошкоджень (про снігову кромку і лід). На відміну від «Гамаш», бахіли закривають черевик повністю (разом з підошвою).

**Ідея проста** – пришити тканинну халяву до звичайної гумової калоші. Калошу треба вибрати під розмір черевика, щоб вона легко одягалася, але і не бовталася на ньому. В магазинах мені зустрілися калоші двох видів: з тонкої (2-3мм) і товстої (більше 5 мм) підошвою. Відрізнити їх просто – у товстих калош є подобу каблука, носок приплющений, витончений. Тонкостінні калоші виглядають злегка безформними, носок роздутий, великий вхідний отвір. Для наших цілей така калоша краще. Вона менше важить, легше одягається і більш лояльна до форми засовувати черевика.

Інструкця як зробити бахіли

[**http://pwd.co.ua/vyhotovlennia-bakhil/**](http://pwd.co.ua/vyhotovlennia-bakhil/)

Відео де розкажуть для чого вони потрібні
[**https://www.youtube.com/watch?v=OT\_ceeK37yQ**](https://www.youtube.com/watch?v=OT_ceeK37yQ)

15.04

# Перша Долікарська Допомога

##### **ЗМІСТ:**

1. [**При тепловому ударі**](http://pwd.co.ua/persha-dolikarska-dopomoha/#1)
2. [**При сонячному ударі**](http://pwd.co.ua/persha-dolikarska-dopomoha/#2)
3. [**При опіках**](http://pwd.co.ua/persha-dolikarska-dopomoha/#3)
4. [**Непрямий масаж серця**](http://pwd.co.ua/persha-dolikarska-dopomoha/#4)
5. [**При утопленні**](http://pwd.co.ua/persha-dolikarska-dopomoha/#5)
6. [**При обмороженні**](http://pwd.co.ua/persha-dolikarska-dopomoha/#6)
7. [**При укусах комах і плазунів**](http://pwd.co.ua/persha-dolikarska-dopomoha/#7)
8. [**При харчових отруєннях**](http://pwd.co.ua/persha-dolikarska-dopomoha/#8)
9. [**Зупинка кровотечі**](http://pwd.co.ua/persha-dolikarska-dopomoha/#9)
10. [**При переломах**](http://pwd.co.ua/persha-dolikarska-dopomoha/#10)
11. [**При ураженні блискавкою**](http://pwd.co.ua/persha-dolikarska-dopomoha/#11)
12. [**При гірській хворобі**](http://pwd.co.ua/persha-dolikarska-dopomoha/#12)
13. [**При „сніговій сліпоті”**](http://pwd.co.ua/persha-dolikarska-dopomoha/#13)
14. [**При задусі**](http://pwd.co.ua/persha-dolikarska-dopomoha/#14)
15. [**При запаленні легень**](http://pwd.co.ua/persha-dolikarska-dopomoha/#15)
16. [**При втраті свідомості**](http://pwd.co.ua/persha-dolikarska-dopomoha/#16)
17. [**При вивихах**](http://pwd.co.ua/persha-dolikarska-dopomoha/#17)
18. [**При розтягненні і розриві зв’язок**](http://pwd.co.ua/persha-dolikarska-dopomoha/#18)
19. [**При закритих та відкритих переломах довгих кісток**](http://pwd.co.ua/persha-dolikarska-dopomoha/#19)

Вся інформація на сайті
<http://pwd.co.ua/persha-dolikarska-dopomoha/>

Відео про першу допомогу в поході

<https://www.youtube.com/watch?v=3I1Uj7NjIlw>

16.04-22.04

Поняття тактики. Основи загальновійськового бою. (4 год)

ТАКТИКА (давньогрец. taktika — мистецтво шикування військ, від давньогрец. tasso — шикую війська) — наймасовіша галузь та найстаріша складова (як і стратегія) воєнного мистецтва, що охоплює теорію та практику підготовки й ведення бою підрозділами та частинами. Структурно тактика складається із загальної тактики, тактики родів військ і спеціальних військ.

Тактична підготовка — це головний вид бойової підготовки військ, основа польової виучки. Її спрямовують на: відпрацювання навичок, ініціативи та самостійності в прийнятті рішень під час виконання поставленого завдання; вивчення бойових можливостей своїх сил, у тому числі й взаємодіючих, та тактики їхніх дій; вивчення бойових можливостей сил та засобів імовірного противника і тактичних прийомів їх використання; вивчення питань правового регламентування засобів і методів ведення бойових дій як на морі, так і на суші.Бойова підготовка — це система заходів, які планують, організовують і проводять для навчання та виховання особового складу всіх категорій військовослужбовців, підготовки і злагодження підрозділів, органів управління (штабів) веденню бойових дій та виконання інших завдань за призначенням, а також для підтримання бойової готовності на рівні, визначеному чинним законодавством.Бойовий статут Сухопутних військ — це основа тактичної підготовки.

У Бойовому статуті Сухопутних військ ЗСУ (частина III, взвод, відділення, танк) викладені основні положення щодо підготовки та ведення сучасного загальновійськового бою механізованим взводом (відділенням) та танковим взводом (танком), а також рекомендації щодо дій гранатометного і протитанкового взводів у різних видах бою за різних кліматичних, географічних умов, як удень так і вночі.

Завдання, структура тактичної підготовки учнів у складі навчальних підрозділів. Тактична підготовка вивчає: основні положення щодо підготовки та ведення сучасного високоманеврового бою механізованим відділенням; прийоми і способи дій солдата в основних видах бою в складі бойових груп, відділень.

Презентація на тему «Основи загальновійськового бою»
<https://www.youtube.com/watch?v=JGK_E4ySOJ0>
 Відео про «Основи загальновійськового бою»
<https://www.youtube.com/watch?v=UYF2ye9l2yY>

<https://www.youtube.com/watch?v=GOL4rdASf4g>

Переглянути [презентацію](79194.ppt)

23.04-24.04

**Індивідуальні дії солдата у бою (2 год)**

**У загальновійськовому бою важливою є роль сержантів і солдатів.** Для досягнення перемоги над ворогом вони повинні досконало знати та утримувати в постійній бойовій готовності свою зброю і бойову техніку, майстерно володіти ними та уміло застосовувати в бою.

Крім того, кожний сержант і солдат повинен бути готовий замінити товариша, який вибув зі строю, тому знання суміжної військової спеціальності є обов'язковим.

**Кожний сержант і солдат зобов'язаний:**

* знати бойове завдання взводу, свого відділення (танка) та своє завдання;
* знати організацію, озброєння, техніку та тактику підрозділів противника, особливо бойові можливості його танків, інших броньованих машин та протитанкових засобів, їхні найуразливіші місця;
* знати озброєння і техніку свого підрозділу;
* знати розміри, обсяг, послідовність та терміни обладнання фортифікаційних споруджень;
* уміти швидко обладнувати окопи та укриття, в тому числі із застосуванням вибухових речовин, здійснювати маскування;
* у бою постійно вести спостереження, своєчасно виявляти противника і негайно доповідати про нього командирові;
* стійко і завзято діяти в обороні, сміливо і рішуче в наступі; знищувати противника, особливо його танки та інші броньовані машини, усіма способами і засобами; вміло пересуватися на полі бою, вибирати вогневі позиції (місця для стрільби); виявляти хоробрість, ініціативу та спритність в бою, подавати допомогу товаришеві;
* бути фізично міцним та витривалим, володіти прийомами рукопашного бою;
* уміти розпізнавати повітряного противника і вести вогонь по його низько літаючих цілях із стрілецької зброї;
* захищати командира в бою; у випадку його поранення або загибелі сміливо брати на себе командування підрозділом;
* знати способи захисту від зброї масового ураження та високоточної зброї противника; уміло використовувати місцевість, засоби індивідуального захисту та захисні властивості машин; долати загородження, перешкоди та зони зараження, встановлювати та знешкоджувати протитанкові та протипіхотні міни, проводити спеціальну обробку;
* без дозволу командира не залишати своє місце в бою; при пораненні або ураженні радіоактивними, отруйними речовинами, біологічними засобами, а також запалювальною зброєю вживати необхідні заходи само- і взаємодопомоги та продовжувати виконання завдання; якщо буде наказано відправитися на медичний пункт, взяти із со0ою особисту зброю; при неможливості йти на медичний пункт, відповзти зі зброєю в укриття та чекати санітарів;
* уміти готувати озброєння та боєприпаси до бойового застосування, швидко споряджати патронами обойми, магазини, стрічки; слідкувати за витрачанням боєприпасів та заправленням бойової машини піхоти (бронетранспортера), танка пальним, своєчасно доповідати своєму командиру про використання 0,5 і 0,75 носимого (возимого) запасу боєприпасів та заправлення пальним; при пошкодженні бойової машини піхоти (бронетранспортера), танка швидко вживати заходи щодо їх відновлення.

У сучасному бою солдат повинен уміти непомітно і швидко пересуватися будь-якою місцевістю під вогнем противника і водночас безперервно спостерігати за ним, вести прицільний вогонь із своєї зброї, вибирати позиції, які б надавали йому перевагу над противником, і швидко їх обладнувати, знищувати усіма способами танки і броньовані машини противника.

**Пересування на полі бою**

У всіх видах боїв основою бойових дій є пересування. Залежно від характеру місцевості, умов, обстановки і вогневих дій противника солдат, перебуваючи у пішому строю, може пересуватися:

* кроком (бігом),
* перебіганням,
* переповзанням.

Переглянути відеоролик
<https://www.youtube.com/watch?v=SQNXLgFfXmc>

Та
<https://www.youtube.com/watch?v=rgzfkfoN1fo>

Переглянути [презентацію](118533.pptx)