

**Ю.А. Штюрнер**

**Краткий справочник туриста**

**Москва  
«Книга по Требованию»**

УДК 796  
ББК 75.5  
Ю11

Ю11 **Ю.А. Штурнер**  
Краткий справочник туриста / Ю.А. Штурнер – М.: Книга по Требованию, 2024. – 272 с.

**ISBN 978-5-458-24119-9**

В справочник включены краткие сведения, которые могут пригодиться туристам при организации и проведении многодневных самодеятельных путешествий. В нем даются практические советы и рекомендации о комплектовании группы, подготовке снаряжения, организации питания, передвижении и ориентировании на местности, оборудовании привалов и ночлегов, проведении общественно полезной работы и простейших наблюдений за природой, оказании первой доврачебной помощи, охране природы и памятников истории и культуры. Основное внимание уделяется наиболее массовым и популярным пешим, водным, лыжным и горным путешествиям I-III категорий сложности.

**ISBN 978-5-458-24119-9**

© Издание на русском языке, оформление  
«YOYO Media», 2024  
© Издание на русском языке, оцифровка,  
«Книга по Требованию», 2024

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первозданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.



комиссиями (МКК) в зависимости от следующих показателей (приведены для I—III категорий сложности).

Продолжительность походов указана без учета дней отдыха и запасных дней на плохую погоду. Хотя максимальная продолжительность не оговаривается, но, если число дней окажется значительно больше нормативного без достаточных на то оснований, МКК вправе снизить зачетную сложность похода вследствие недостаточной интенсивности нагрузки.

Протяженность маршрута рассчитывается с учетом радиальных выходов, если они не превышают  $\frac{1}{4}$  общей протяженности похода. При этом радиальным выходом считается участок маршрута продолжительностью не более четырех ходовых дней с возвращением в начальную точку. Расстояния, пройденные в кольцевых радиальных выходах (с возвращением по другому пути), засчитываются в половинном размере.

Главный критерий для определения сложности маршрутов — количество и качество естественных препятствий на них. Поэтому обязательное условие при определении категории сложности походов — их соответствие перечням классифицированных туристских маршрутов и классифицированных перевалов, утверждаемым Центральным советом по туризму и экскурсиям.

В каждом виде туризма учитываются определенные виды естественных препятствий. Для горных путешествий категория сложности определяется с учетом набора перевалов:

Категория сложности походов	Общее количество перевалов	Количество перевалов, определяющих сложность походов (по категориям трудности)		
		IA	IB	IIA
I	2	2	—	—
II	3	—	2	—
III	4	—	1	2

## 6 *Организация самодеятельного путешествия*

---

### **КОМПЛЕКТОВАНИЕ ГРУППЫ И ПОДГОТОВКА К ПУТЕШЕСТВИЮ**

Туристская группа должна представлять собой коллектив, каждый член которого связан с другими дружбой и единством поставленной цели. Желательно, чтобы все туристы в группе имели примерно одинаковый возраст и физическую подготовку, сходные навыки и знания, близкие интересы.

Комплектование группы рекомендуется проводить из туристов, работающих на одном предприятии, в учреждении или обучающихся в одной школе, техникуме, институте. Такие группы наиболее однородны и устойчивы, их проще организовать и обеспечить снаряжением.

Количественный состав туристской группы, принимающей участие в походе выходного дня или некатегорийном путешествии, должен быть не менее 4 и не более 50 человек. Туристские группы, собирающиеся на маршруты I—II категорий сложности, должны состоять не менее чем из 4 человек, а на маршруты III и более высокой категории сложности — не менее чем из 6 человек. Количественный состав групп, путешествующих по маршрутам III и выше категорий сложности, не должен превышать 12 человек (для водных походов — 20 человек).

Минимальный состав группы для похода, проводящегося в период межсезонья, — 6 человек.

### **ТРЕБОВАНИЯ К РУКОВОДИТЕЛЯМ И УЧАСТНИКАМ ПУТЕШЕСТВИЙ**

**Руководитель самодеятельных путешествий.** Руководитель похода выбирается туристской группой и утверждается организацией, проводящей поход. Он несет ответственность за подготовку группы и проведение похода в соответствии с действующими правилами.

Руководитель должен быть политически грамотным, физически подготовленным человеком, обладающим организаторскими способностями и соответствующим опытом руководства путешествиями.

Руководитель категорийного похода должен иметь опыт руководства походом не менее чем на одну категорию сложности ниже (для I категории сложности — опыт руководства походами выходного дня, некатегорийными путешествиями) и опыт участия в походе на одну категорию сложности выше в том же виде туризма (в водных походах — на тех же видах судов).

Руководитель комбинированного похода должен иметь соответствующий опыт руководства в походах по различным видам туризма, составляющим маршрут данного похода.

Руководитель похода обязан обеспечить подбор участников по их туристской квалификации, физической и технической подготовленности, организовать их всестороннюю подготовку, разработать маршрут и график движения, выявить сложные участки, наметить способы их преодоления, разработать запасные варианты маршрута, оформить заявочные и маршрутные документы, строго соблюдать утвержденный маршрут, следить за соблюдением дисциплины участниками группы.

В случае временного разделения туристской группы (радиальные выходы для разведки, акклиматизации и т. п.) руководитель должен назначать в каждой подгруппе (в водных походах — на каждом судне) своих заместителей, которые обеспечивают согласованные действия подгрупп.

Руководитель должен принимать меры, обеспечивающие безопасное прохождение маршрута, изменять маршрут и прекращать путешествие в связи с возникшими опасными для жизни и здоровья туристов природными явлениями и другими обстоятельствами, а также в случае необходимости оказания помощи пострадавшему. Если в группе произошел несчастный случай, руководитель должен принять срочные меры по доставке травмированных или заболевших туристов в ближайшее медицинское учреждение, а о несчастном случае сообщить в местную МКК и организацию, проводящую поход. Если другая туристская группа, находящаяся в данном районе, попала в аварийную обстановку, долг руководителя — организовать оперативную помощь и обеспечить по требованию контрольно-спасательной службы участие своей группы в поисково-спасательных работах.

## 8 Организация самодеятельного путешествия

---

Руководитель имеет право при необходимости передавать руководство туристской группой другому участнику, имеющему соответствующую подготовку, а также исключать после обсуждения на групповом собрании из группы туриста, оказавшегося по своим моральным качествам или спортивно-техническим данным не подготовленным к прохождению маршрута. Если такая ситуация возникла во время похода, турист при первой же возможности доставляется в населенный пункт, откуда он отправляется к месту жительства.

Руководителем похода I категории сложности может быть турист, достигший 18 лет, II и III категорий сложности — достигший 20 лет.

**Участники самодеятельных путешествий.** Утверждаются организациями, проводящими путешествия.

При формировании туристской группы для совершения похода по категорийным маршрутам учитывается туристский опыт каждого из участников.

Для похода по маршруту I категории сложности все члены туристской группы должны иметь опыт участия в походах выходного дня или многодневных некатегорийных путешествиях.

Для похода по маршрутам II и III категорий сложности все участники туристской группы должны иметь опыт участия в походе не более чем на одну категорию сложности ниже по данному виду туризма. В походах по маршрутам II категории сложности  $\frac{1}{3}$  участников группы могут составлять туристы с опытом участия в походах выходного дня или многодневных некатегорийных путешествиях. В походах по маршрутам III категории сложности по всем видам туризма, кроме лыжного и горного,  $\frac{1}{3}$  участников группы могут составлять туристы с опытом участия в походах I категории по данному виду туризма.

Участники комбинированного похода должны иметь соответствующий опыт участия в походах по различным видам туризма, составляющим комбинированный маршрут.

Туристы, намечающие маршруты с участками первоходждения, должны иметь опыт участия (руководитель — опыт руководства) в походе той же категории сложности.

После двухлетнего и более длительного перерыва участия в поход-

дах турист может участвовать (руководить) в походе не выше той категории сложности, которая была у него в предыдущих походах.

Участники походов I категории сложности должны обладать специальными знаниями и навыками в объеме начальной туристской подготовки, а II и III категории сложности — в объеме средней туристской подготовки. Указанную подготовку обеспечивает организация, проводящая путешествие.

В ходе подготовки к путешествию все туристы обязаны пройти цикл бесед, лекций или ознакомиться с инструкциями по вопросам соблюдения правопорядка, с природоохранными законами, правилами пожарной безопасности в лесах, а также со способами тушения пожаров, правилами безопасности на воде, предупреждения травматизма и оказания доврачебной помощи.

Участники категорийных походов независимо от вида туризма должны уметь плавать и знать приемы спасения утопающих.

На маршруте участники похода обязаны вести себя тактично по отношению к местному населению, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, принимать активное участие в общественно полезной работе, оказывать помощь товарищам, терпящим бедствие.

К путешествиям по маршрутам I категории сложности допускаются участники не моложе 14 лет, по маршрутам II категории сложности — не моложе 15 лет, по маршрутам III категории сложности — не моложе 16 лет.

В пеших и водных походах I категории сложности не более  $\frac{1}{3}$  участников группы могут составлять дети школьного возраста, участвующие в походе вместе со своими родителями или близкими родственниками.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ И ТРЕБОВАНИЯ

В зависимости от специфики отдельных видов путешествий, а также сезона к участникам и руководителям групп предъявляются дополнительные требования.

## 10 Организация самодеятельного путешествия

---

Туристы, собирающиеся на маршруты, включающие переходы через категорийные перевалы, должны удовлетворять следующим требованиям:

участники походов должны иметь опыт прохождения (руководитель — опыт руководства при прохождении) перевалов на одну полу-категорию трудности ниже максимальной для данного маршрута;

участники походов, предусматривающих первопрохождение категорийных перевалов, должны иметь опыт прохождения (руководитель — опыт руководства при прохождении) перевалов той же категории трудности.

В горных походах не более  $\frac{1}{3}$  участников группы могут составлять туристы с опытом участия в пеших и лыжных походах не ниже той же категории сложности, что и намечаемый поход, и удовлетворяющие вышеуказанным требованиям о прохождении категорийных перевалов.

При организации водного похода его участники на маршруте I—III категорий сложности могут иметь соответствующий опыт походов на любом виде судов. При наличии в группе нескольких видов судов на каждом из них должен находиться участник, имеющий опыт участия в походе не более чем на одну категорию сложности ниже в том же виде судов.

В пеших походах не более  $\frac{1}{3}$  участников группы могут составлять туристы с опытом участия в горных или лыжных походах на одну категорию сложности ниже намечаемого похода.

В лыжных походах не более  $\frac{1}{3}$  участников группы могут составлять туристы с опытом участия в горных и пеших походах не менее чем на одну категорию сложности выше намечаемого похода.

Участники категорийных путешествий, совершаемых зимой и в периоды межсезонья, должны иметь опыт организации ночлега в зимних условиях. Кроме того, туристы, совершающие путешествия в межсезонье, должны иметь соответствующий опыт участия (руководитель — опыт руководства) в походах той же категории сложности в обычных условиях.

## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ

Распределение обязанностей в группе проводится с учетом туристского опыта участников, их практических навыков, заинтересованности в исполнении тех или иных поручений.

**Руководитель группы.** Возглавляет подготовку и проведение путешествия, организует деятельность других участников, отвечает за их безопасность и успешное прохождение маршрута.

**Заместитель руководителя.** Обычно это второй по опыту турист в группе. Он главный помощник руководителя во всех вопросах, а при его отсутствии (например, на отдельных этапах при подготовке к путешествию или при временном разделении группы на маршруте) — руководитель группы.

**Заведующий хозяйством (завхоз).** Распределяет среди участников обязанности по подготовке продуктов и снаряжения, раскладывает продукты и снаряжение по рюкзакам, ведет учет их на маршруте, заботится об их состоянии и пополнении, составляет меню.

**Санинструктор.** Проходит перед путешествием специальную подготовку по оказанию первой доврачебной помощи, комплектует и хранит походную аптечку, следит за соблюдением туристами санитарно-гигиенических требований, оказывает при необходимости первую помощь.

**Ответственный за дневник.** Ведет запись ходовых событий, составляет хронометраж ходовых дней.

При многочисленном составе группы (более 8—10 человек) принято дополнительно выделять из числа участников казначея, фотографа, ответственного за ремонт снаряжения (ремонтника), физорга и т. д.

При проведении в путешествии тех или иных научных наблюдений между туристами распределяются обязанности по видам наблюдений. Выделяются ответственные за топографическую съемку, сбор образцов для минералогической коллекции, метеорологические наблюдения и пр.

Кроме того, обязанности в группе могут быть временными: на один день, переход или какое-либо походное мероприятие. Это дежурные по кухне, костровые, направляющие и замыкающие на марше, ответствен-

## 12 Организация самодеятельного путешествия

---

ные за проведение туристского вечера, соревнования, организацию экскурсии, разведку дальнейшего маршрута.

Главное при распределении обязанностей — не лишать участников группы полезной инициативы, давать больше персональных заданий, поднимать личную ответственность членов группы.

### ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА К ПУТЕШЕСТВИЮ

**Общефизическая подготовка туристов.** Включает утреннюю гимнастику, сдачу норм комплекса ГТО и упражнения (тренировки) во время походов выходного дня. Хорошо, если туристы занимаются в какой-либо из спортивных секций — легкоатлетической, лыжной и т. п.

Наряду с физической подготовкой должно проводиться закаливание туристов. Этому способствует утренняя зарядка, которую рекомендуется делать в любую погоду и в любое время года на свежем воздухе. После зарядки обязательны водные процедуры.

**Специальная подготовка.** Необходима для тех, кто готовится к более или менее сложному путешествию, особенно горному, лыжному или водному.

Конкретные упражнения зависят от предполагаемого маршрута. Если намечен поход на байдарках, то в утреннюю зарядку включают медленные и быстрые наклоны туловища из различных положений, подъем и опускание ног лежа, отжимания, упражнения, имитирующие греблю. Если идет подготовка к лыжному путешествию, то в зарядку вводят продолжительный бег, ходьбу, имитирующую лыжные хода, упражнения для наращивания силы рук, брюшного пресса, для развития подвижности в тазобедренном и плечевом суставах.

Собирающимся в горное путешествие целесообразно отрабатывать прыжки по кочкам (камням), равновесие с грузом на бревне, ходьбу на полной ступне по крутым склонам, прыжки в глубину с приземлением на наклонный песчаный склон, «скалолазание» со страховкой.

Для всех туристов полезны упражнения, готовящие плечевой пояс к переноске тяжелых рюкзаков.

Необходимы совместные занятия участников намечаемого путешествия. Они сплачивают коллектив, вырабатывают чувство «схоженности» между членами группы.

Для проверки физической подготовленности к путешествию I—III категорий сложности рекомендуется пользоваться следующими контрольными нормативами:

Норматив	Результат для оценки		
	удовлетво- рительно	хорошо	отлично
Бег на 100 м			
Мужчины	14,8 с	14,6 с	14,0 с
Женщины	17,5 с	17,0 с	16,0 с
Приседание на одной ноге			
Мужчины	10 раз	15 раз	20 раз
Женщины	5 раз	10 раз	15 раз
Подтягивание на перекладине (для мужчин)	8 раз	9 раз	10 раз
Отжимание из упора лежа (для женщин)	4 раза	6 раз	8 раз
Кросс			
Мужчины 3 км	13 мин	12,5 мин	12 мин
Женщины 1 км	5,5 мин	4,5 мин	4 мин
Лыжи			
Мужчины 10 км	70 мин	65 мин	60 мин
Женщины 3 км	26 мин	25 мин	24 мин

**Медицинское обеспечение путешествия.** Заключается в организации перед выходом на маршрут соответствующего медицинского осмотра всех участников группы в поликлинике (или, еще лучше, врачами врачебно-физкультурного диспансера) и в подготовке туристов, в первую очередь санинструктора группы, к оказанию первой доврачебной помощи.

Перед походом туристам рекомендуется проконсультироваться с врачами-специалистами, свести мозоли, вылечить потертости, привести

## 14 Организация самодеятельного путешествия

в порядок зубы и т. п. Полезно завести специальный дневник для контроля за своим здоровьем.

При определении возможности участия в походе I—III категорий сложности после некоторых острых заболеваний нужно ориентироваться на следующие примерные сроки:

Название болезни	Срок после клинического выздоровления	Примечание
Ангина	3—4 нед	
ОРЗ, бронхит	2—3 нед	
Острый бронхит	2—4 нед	
Пневмония	1—2 мес	Допускаются сначала лишь однодневные походы
Плеврит	1—2 мес	То же
Грипп (без осложнений)	2—4 нед	
Острые инфекционные заболевания	1—2 мес	При удовлетворительных результатах проб
Гепатит инфекционный	8—12 мес	
Острый нефрит	8—12 мес	Обязательны контрольные анализы мочи
Переломы костей конечностей:		
верхних	1—3 мес	В зависимости от тяжести повреждения
нижних	3—8 мес	То же
Сотрясение мозга	8—12 мес и более	То же

## РАЗРАБОТКА МАРШРУТА И ГРАФИКА ПУТЕШЕСТВИЯ

Каждая группа, готовясь к походу, должна хорошо знать его цели и задачи. Это могут быть отдых с незначительной физической нагрузкой, поиск «неожженых» мест с рыбалкой, осмотр достопримечательностей, прохождение спортивного маршрута и т. д. Определив цель, фи-