



Школа водного туризма 2018

WWBMSTU

Лекция № 2

Часть 1: Распределение обязанностей в походе

Часть 2: Питание в водном походе

Подготовила:
Матросова Марина



Школа водного туризма 2018

WWBMSTU

Лекция № 2

Часть 1: Распределение обязанностей в походе

Должности в походе:

- Руководитель похода (Адмирал)
- Зам.руководителя
- Штурман
- Завхоз
- Медик
- Завснар (Снаряженец)
- Реммастер
- Хронометрист
- Финансист
- Логист (Завтранспорт)
- Фотограф/видеооператор
- Эколог



Руководитель похода (Адмирал)

1. Обеспечение безопасности
2. Урегулирование и минимизация конфликтных ситуаций
3. Распределение по экипажам
4. Подготовка документов для выпуска группы на маршрут
5. Контроль соблюдения режима на маршруте
6. Подготовка отчета (вместе с участниками) и защита похода, оформление справок



!Руководитель всегда прав. За исключением случаев, когда его действия несут угрозу жизни и здоровью участников !

Зам.Руководителя

- Выполняет функции руководителя похода в случае форс-мажорного схода с маршрута Адмирала или разделения группы.

Штурман

- Помогает руководителю в планировании маршрута
- Готовит характеристику препятствий для разных уровней воды
- Подготавливает карту местности для всех участников/экипажей
- Организует ориентирование и фиксацию основных точек, обновляет лоцию
- После похода предоставляет реальную нитку маршрута

Завхоз

- Составляет и согласует раскладку
- Регламентирует «неучтёнку»
- Назначает дежурных
- Организует закупку и упаковку раскладки
- Отвечает за наличие необходимого для кухни (половники, каны, губки д/мытья посуды и т.д.)
- Принимает решение о перераспределении рациона
- Предоставляет финансисту отчёт о затратах

! В походе следит за сохранностью продуктов!



Медик

- Собирает информацию о хронических заболеваниях, аллергических реакциях, группе крови и резус-факторе участников
- Согласует аптечку и организует её закупку
- Организует оформление страховки
- Собирает информацию о больницах в районе похода
- Предоставляет финансисту отчёт о затратах

! В походе следит за сохранностью аптечки!



Снаряженец

- Составляет список группового и личного снаряжения
- Организует наличие/закупку необходимого снаряжения
- Проверяет готовность снаряжения
- В походе выравнивает вес рюкзаков (безмен)
- **!Следит за сохранностью общественного снаряжения!**



Реммастер

- Комплектует ремнабор под материалы судов и используемого снаряжения
- Организует закупку необходимого
- Организует ремонт снаряжения
- Предоставляет финансисту отчёт о затратах
- **!Следит за сохранностью ремнабора!**



Хронометрист

- Готовит средства хронометража (блокнот, карандаш, диктофон)
- Делает записи всех событий на маршруте:
 - ✓ распорядок дня
 - ✓ время начала/ завершения движения
 - ✓ характерные ориентиры
 - ✓ линия движения экипажей
- ***!Расшифровывает записи и сдает отчёт руководителю!***



Финансист

- Составляет смету похода
- Организует сбор и учёт групповых денег
- Хранит и выдает общественные деньги
- Делает финальный расчёт с учетом затрат всех участников похода



Логист

- Узнает возможности и цену:
 - ✓ доставки вещей и снаряжения
 - ✓ заброски/выброски
- Собирает контакты водителей и ведёт с ними переговоры
- Согласует с руководителем оптимальный вариант
- Узнает информацию для получения пропуска в пограничные зоны (в случае необходимости). Организует получение.
- Предоставляет отчет о затратах финансисту



Эколог

- Контролирует соблюдение в лагере и местах стоянки чистоты и порядка
- Организует мусороуборочные работы



КАЖДЫЙ МОЖЕТ БРОСИТЬ
но не каждый сможет поднять

Фотограф/Видеооператор

1. Готовит технику для фото- и/или видеосъемки
2. Обеспечивает наличие зарядных устройств
3. Синхронизирует время и дату на всех средствах съемки
4. Снимает всё и всегда, уделяя особое внимание ключевым точкам маршрута (согласует с руководителем)
5. Предоставляет фото-видеоотчет руководителю и всем участникам





Школа водного туризма 2018

WWBMSTU

Лекция № 2

Часть 2: Питание в водном походе



Энергозатраты

1500 - 2000 ккал/день – энергозатраты туриста без учета движения по маршруту

Энергозатраты (абсолютная величина/при дефиците энергии 33%)

Вид туризма	Категории сложности					
	I	II	III	IV	V	VI
Водный	2500/1650	2700/1800	3000/2000	3700/2500	4000/2700	4500/3000



Безопасная длительность похода - не более 25-30 дней

Средний расчётный вес - 650гр на человека с сутки

БЖУ (белки/жиры/углеводы)

Энергетическая ценность:

- 1гр белков - 4,1 ккал
- 1гр углеводов – 4,1ккал
- 1гр жиров – 9,3 ккал

Соотношение БЖУ для разных условий:

- Лето – 1:1:4
- Зима – 1:2:3/1:3:4

Белки:

- мясо
- рыба
- бобовые
- сыры



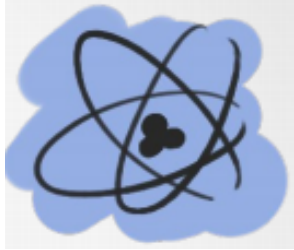
Жиры:

- сыры
- сало/колбаса
- масло
- орехи

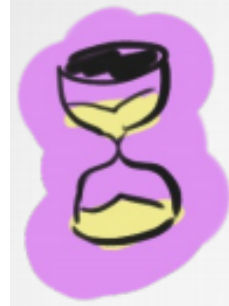
Углеводы:

- крупы
- мучные изделия
- сладкое, сухофрукты

Критерии выбора продуктов



- ✓ Калорийные с min содержанием воды



- ✓ Достаточный срок хранения
- ✓ Удобство при транспортировке



- ✓ Малый вес и объем



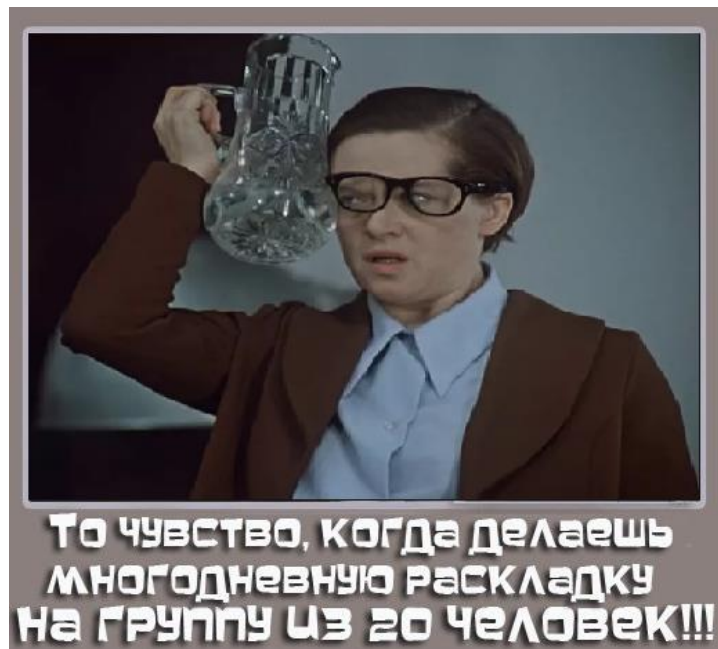
- ✓ Привычные
- ✓ разнообразные



- ✓ Цена

Подходящие продукты

- Хлеб – только на первые 1-2 дня, далее – сухари/хлебцы
- Сгущёнка, сухое молоко/сливки
- Мясные консервы (ГОСТ – 58%)
- Быстроразваривающиеся крупы (гречка, рис, пшено, пшеница, булгур и т.д.)
- Сухофрукты, орехи, козинаки, халва
- Сыры: большой срок хранения у твердых сортов (пармезан, козий и т.д.), меньший – у плавленых.
- Сырокопченые колбасы (вяленое мясо)
- Сладкое: щербет, конфеты, «сплавные леденцы», пряники, вафли
- Супы быстрого приготовления (не горячие кружки)



Пример раскладки. Завтрак и обед

Завтрак:

- Крупа (50-70г/чел)
- Сгущенка 1 банка на 10 чел
- Сух.молоко – 10-15г/чел
- Сухофрукты 10-15 гр/чел
- Хлеб – 1 ломоть/хлебцы
- Сыр твердый 40-50гр/чел, плавленный – 400гр на 10чел
- Чай с сахаром



Обед горячий:

- Суп быстрого приготовления
- Рис/вермишель 15 гр/чел
- Тушенка (50гр/чел)
- Хлеб – 1 ломоть/хлебцы
- Колбаса (30-50 гр/чел)

Обед «холодный»:

- Колбаса/сало (40-50 гр/чел)
- Хлеб/хлебцы
- Лук/чеснок
- Чай с сахаром (приготовить/в термосах)
- Сладкое (сникерс, халва, шоколад и т.д.)

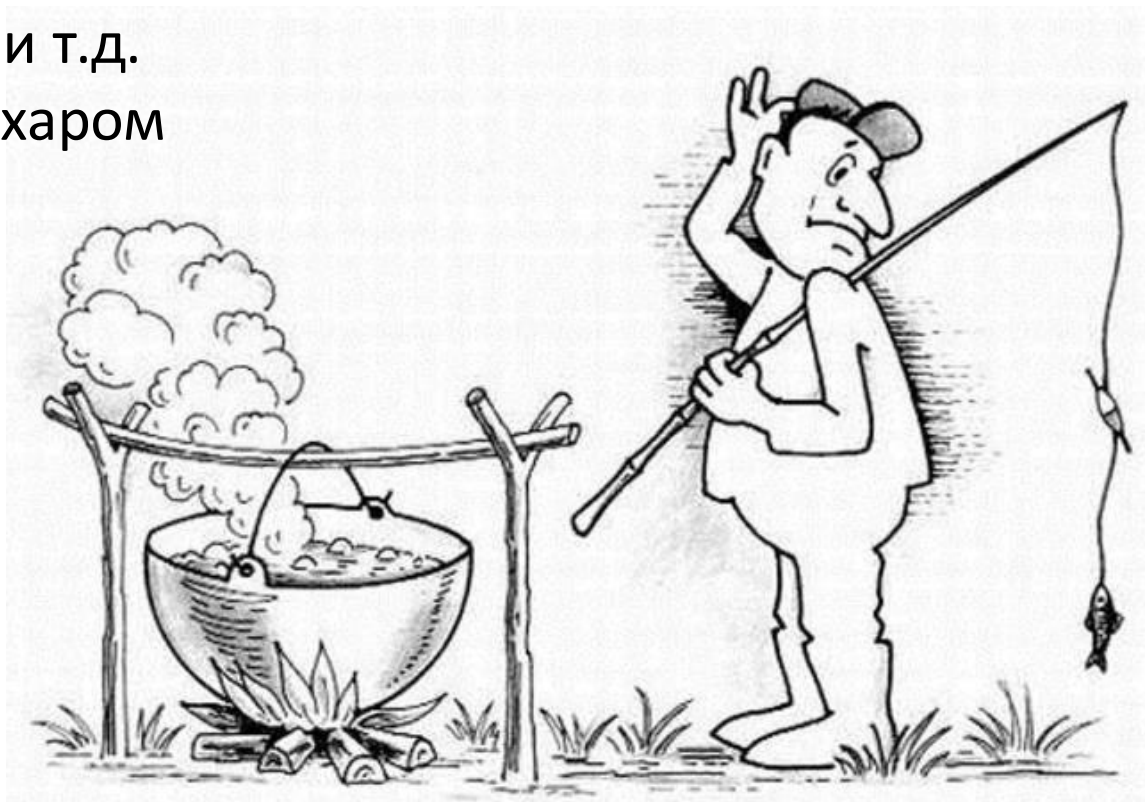
Пример раскладки. Ужин и перекус

Ужин:

- Крупа/макароны (70-90 г/чел)
- Тушенка (80 г/чел)
- Хлеб – 1 ломоть/хлебцы
- Сладкое – пряник, конфеты, щербет и т.д.
- Чай с сахаром

Перекус:

- Смесь орехов/сухофруктов
- Леденцы
- Сладкое – халва, шоколад и т.д.



Важно учесть!

- Возможность дозакупки и питания в населённых пунктах!
- В начале пути – более скудное меню.
- Кол-во «днёвок» и тяжелых ходовых дней
- Добавить в раскладку еду на случай задержки на маршруте (если необходимо)
- ДР участников
- Наличие приправ (по возможности кетчуп/майонез и др.соусы)
- Не забыть соль и перец! Если предполагается рыбачить, взять дополнительно крупной соли
- Наличие вегетарианцев
- Взять сахар для приготовления каши



Пример упаковки продуктов



- Обязательна маркировка продуктов особенно порционных (2 вафли/чел, 3 куса сахара/чел и т.д.)
- Отдельно упаковывается и маркируется каждый прием пищи (19.02.2018 обед)
- Все продукты герметизируются и хранятся в гермах
- Дежурные накануне дежурства подготавливают продукты для готовки

Домашнее задание

Составить раскладку на двухдневный пеший ПВД по
Подмосковью на группу 10 человек (из расчета 650гр/чел)
Сроки ПВД – март (температура 5-10 градусов)

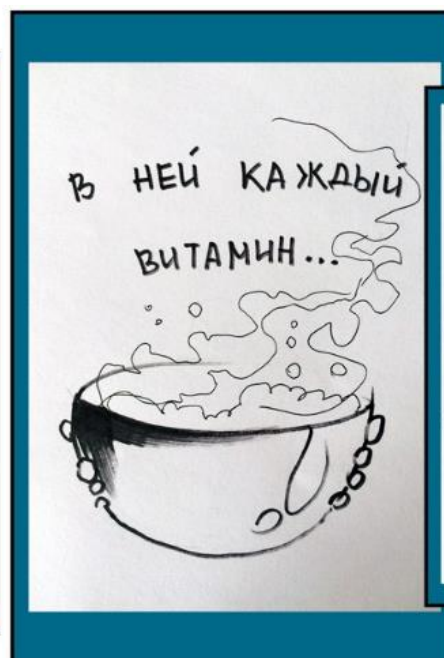
**Ответы присылать по адресу:
m.v.matrosova@mail.ru**



Школа водного туризма 2018

WWBMSTU

Грамотно составляйте раскладку, чтобы от похода остались только приятные эмоции!



koshkavkuska