

Национальный институт образования
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ
ФАКУЛЬТАТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ

С. С. Митрахович

ТУРИЗМ

8—11 классы

**Пособие для учащихся
общеобразовательных учреждений
с белорусским и русским языками обучения**

Рекомендовано

*Научно-методическим учреждением
«Национальный институт образования»
Министерства образования Республики Беларусь*

МИНСК

**«АСАР»
2010**

Правообладатель "АСАР"

УДК 379.83(075.3)

ББК 74.200.585.4я721

М67

Серия основана в 2010 году

Митрахович, С. С.

М67 Туризм : пособие для учащихся общеобразоват. учреждений с бел. и рус. яз. обучения / С. С. Митрахович. — Минск : Асар, 2010. — 24 с.

ISBN 978-985-6711-64-3.

Пособие содержит дидактические материалы факультативных занятий «Туризм» для VIII–XI классов общеобразовательных учреждений.

Адресуется учащимся общеобразовательных учреждений, а также будет полезно педагогам, которые проводят факультативные занятия по данной теме, организуют массовые туристские мероприятия.

УДК 379.83(075.3)

ББК 74.200.585.4я721

Учебное издание

Митрахович Сергей Стефанович

ТУРИЗМ

Пособие для учащихся
общеобразовательных учреждений
с белорусским и русским языками обучения

Ответственный за выпуск *И. В. Зайцев*

Редактор *Т. Н. Ракицкая*

Корректор *Т. Н. Ракицкая*

Верстка *Л. А. Залужная*

Подписано в печать 9.08.2010. Формат 60x90 ¹/₁₆. Бумага офсетная.

Гарнитура школьная. Усл. печ. л. 1,4. Уч.-изд. л. 1,2.

Тираж 4300 экз. Заказ № 600

Общество с ограниченной ответственностью «Асар»

ЛИ № 02330/0549450 от 08.04.2009.

Ул. Кижеватова 62, оф. 273а, 220088, г. Минск

ОАО «Транстэкс». ЛП № 02330/0150458 от 25.02.2009.

Ул. Чапаева, 5, 220034, г. Минск

ISBN 978-985-6711-64-3

© НМУ «Национальный институт
образования», 2010
© Оформление. ООО «Асар», 2010

Правообладатель «Асар»

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Инструкция об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях (постановление Министерства образования Республики Беларусь от 17.07.2007 № 35а).....	5
Правила проведения туристских походов (постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 15.08.2006 № 26).....	11
Памятка руководителю туристского похода с учащимися	20
Примерный перечень личного снаряжения учащегося в пешеходном туристском походе	22
Примерный перечень группового туристского снаряжения в пешеходном туристском походе	23
Примерный перечень продуктов питания в туристском походе	24

ВВЕДЕНИЕ

Программа факультативных занятий «Туризм» рассчитана на 35 часов в год. Преобладающее количество проводимых в соответствии с программой занятий организуется в практической форме. В целях практического закрепления пройденного материала в летний период предусмотрено проведение туристского похода.

Вместе с тем многие педагоги испытывают определенные трудности в организации и проведении туристских походов с учащимися.

Именно поход, являясь самой комплексной формой туризма, включая в себя и краеведение, и экскурсии, позволяет одновременно достигать всех целей туристско-краеведческой деятельности учащихся учреждения образования.

Предлагаемое пособие, содержащее необходимую дополнительную информацию по организации и безопасному проведению туристских походов с учащимися, адресуется учащимся общеобразовательных учреждений, посещающим факультативные занятия по теме «Туризм», а также будет полезно педагогам, которые проводят факультативные занятия по данной теме, организуют массовые туристские мероприятия.

ИНСТРУКЦИЯ
ОБ ОРГАНИЗАЦИИ УЧАСТИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ
В ТУРИСТСКИХ ПОХОДАХ И ЭКСКУРСИЯХ
(постановление Министерства образования
Республики Беларусь от 17.07.2007 № 35а)

1. Инструкция об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях (далее – Инструкция) разработана на основании Закона Республики Беларусь «О туризме» от 25.11.1999 в редакции Закона Республики Беларусь от 09.01.2007 «О внесении изменений и дополнений в Закон Республики Беларусь “О туризме”» (Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь. — 1999. — № 95. — 2/101; 2007. — № 15. — 2/1303), Правил проведения туристских походов, утвержденных постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 15.08.2006 № 26 (Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь. — 2006. — № 170. — 8/15151), Программы непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь на 2006—2010 годы, утвержденной постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 28.12.2006 № 132 (Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь. — 2007. — № 68. — № 8/15912), а также подпункта 4.6 пункта 4 Положения о Министерстве образования Республики Беларусь, утвержденного постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 29.10.2001 № 1554 (Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь. — 2001. — № 103. — 5/9279), и регулирует порядок и особенности организации туристских походов и экскурсий учреждениями образования.

2. Для целей настоящей Инструкции используются термины и определения в значениях, определяемых Законом Республики Беларусь «О туризме» в редакции Закона Республики Беларусь «О внесении изменений и дополнений в Закон Республики Беларусь “О туризме”».

3. Действие настоящей Инструкции распространяется на юридических и физических лиц, являющихся участниками туристской деятельности, а также осуществляющих туристскую деятельность.

4. Организация туристских походов и экскурсий в учреждениях образования осуществляется в целях:

обеспечения и совершенствования системы учебной и социально-воспитательной работы учреждений образования; изучения природных, социально-культурных объектов, историко-культурных ценностей;

удовлетворения духовных потребностей, вовлечения обучающихся в акции гражданско-патриотической, историко-краеведческой направленности;

воспитания экологической культуры;

формирования традиций учебного заведения;

укрепления здоровья, формирования опыта безопасной жизнедеятельности обучающихся, направленного на предупреждение и искоренение вредных привычек и зависимостей.

5. Основной задачей учреждений образования при организации и проведении туристских походов и экскурсий является развитие системы воспитания и формирования разносторонне развитой, нравственно и социально зрелой, а также творческой личности обучающегося.

6. Деятельность учреждений образования по организации и проведению туристских походов и экскурсий не является предпринимательской и направлена на реализацию государственных программ в области образования и воспитания детей и молодёжи.

7. Приобретение и использование учреждениями образования туров, экскурсий и иного комплекса услуг субъектов туристской деятельности осуществляется на договорной основе в порядке, определяемом законодательством Республики Беларусь.

8. Организация и проведение туристских походов осуществляется в соответствии с Правилами проведения туристских походов, утвержденными постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 15.08.2006 № 26.

Правообладатель "АСАР"

9. Решение об организации участия обучающихся учреждения образования в туристском походе, экскурсии принимается руководителем учреждения образования самостоятельно или по предложению заинтересованных лиц (организаций).

10. Решение об организации участия обучающихся учреждения образования в туристском походе, экскурсии оформляется приказом руководителя учреждения образования, в котором должны быть отражены следующие положения:

10.1. сроки проведения туристского похода, экскурсии с указанием маршрута и списка участников;

10.2. назначение руководителя туристского похода, экскурсии и его заместителя.

11. Руководитель учреждения образования, организующего участие обучающихся в туристском походе, экскурсии, его заместители обязаны:

11.1. провести с руководителем и заместителем руководителя туристского похода, экскурсии целевой инструктаж о соблюдении мер безопасности обучающимися учреждений образования в туристских походах, экскурсиях с последующим оформлением в журнале регистрации инструктажа;

11.2. выдать руководителю туристского похода, экскурсии маршрутный лист по форме согласно Приложению к настоящей Инструкции;

11.3. осуществлять контроль за подготовкой и организацией участия обучающихся в туристском походе, экскурсии.

12. Руководителем туристского похода, экскурсии назначается педагогический работник учреждения образования, организующего туристский поход, экскурсию, имеющий опыт участия в туристских походах и опыт участия в экскурсиях соответственно.

13. Заместитель руководителя туристского похода, экскурсии назначается из числа педагогических работников или родителей, участвующих в туристском походе. Помощником руководителя туристского похода, экскурсии может быть обучающийся старших классов, имеющий опыт участия в туристских походах, экскурсиях и пользующийся авторитетом у участников туристского похода, экскурсии.

степенной туристский поход — туристский поход с детьми, имеющий уменьшенные параметры по протяженности и продолжительности похода. Степенные туристские походы подразделяются на три степени сложности согласно таблице 1 Приложения 1. Основанием для проведения степенных туристских походов является маршрутный лист.

4. Туристские походы в зависимости от способа и условий передвижения подразделяются на пешеходные, горные, лыжные, водные, велосипедные, мотоциклетные, автомобильные, конные, спелео, парусные. Туристские походы могут включать несколько видов походов.

5. Участники туристских походов обязаны соблюдать законодательство страны (места) временного пребывания, Хартию туризма.

6. Туристские походы проводятся по решению маршрутно-квалификационных комиссий, создаваемых республиканскими и местными органами управления физической культурой, спортом и туризмом.

7. Для участия в туристском походе из числа физических лиц, объединенных общими интересами и обладающих необходимыми навыками, опытом и уровнем подготовки для прохождения запланированного маршрута, на добровольной основе формируются группы, возглавляемые руководителем.

8. Организацию и проведение туристского похода, оформление соответствующей документации, в том числе и отчетной, осуществляет руководитель туристского похода. Руководитель туристского похода избирается из числа членов туристской группы, уполномоченных маршрутно-квалификационной комиссией на осуществление функций руководителя туристского похода.

9. Участники и руководители туристских походов, а также состав туристских групп должны соответствовать требованиям согласно Приложению 2.

Глава 2

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПОРЯДКУ СОЗДАНИЯ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МАРШРУТНО-КВАЛИФИКАЦИОННЫХ КОМИССИЙ

10. Маршрутно-квалификационные комиссии являются общественными органами и создаются с целью координации деятельности по организации и проведению туристских походов. В состав маршрутно-квалификационных комиссий могут включаться представители общественных туристских объединений, организаций, осуществляющих туристическую деятельность, и иные лица.

11. Республиканская маршрутно-квалификационная комиссия создается при Министерстве спорта и туризма Республики Беларусь и осуществляет общее руководство маршрутно-квалификационными комиссиями, создаваемыми при местных органах управления физической культурой, спортом и туризмом.

12. Маршрутно-квалификационные комиссии областей и г. Минска создаются при управлениях физической культурой, спортом и туризмом областных, Минского городского исполнительных комитетов после согласования их полномочий и состава с республиканской маршрутно-квалификационной комиссией. Городские и районные маршрутно-квалификационные комиссии создаются при отделах физической культуры, спорта и туризма городских и районных исполнительных комитетов после согласования их состава, полномочий и решения вопроса о целесообразности их создания в вышестоящей маршрутно-квалификационной комиссии по территориальному признаку.

13. Маршрутно-квалификационные комиссии:
проводят консультации по выбору маршрута спортивного туристского похода и иным вопросам, связанным с их организацией и проведением;
принимают решения о выпуске туристских групп на маршрут спортивного туристского похода;
выдают заключения о соответствии заявленного маршрута опыту туристской группы и категории сложности маршрута туристского похода, а также о готовности туристских групп к выходу на маршрут туристского похода;

рассматривают и регистрируют соответствующую документацию о проведении туристского похода, в том числе отчетную; обеспечивают организацию и проведение туристских спортивных походов, экспедиций и других мероприятий по спортивному туризму;

рассматривают материалы на присвоение участникам спортивных туристских походов разрядов и званий по спортивному туризму;

осуществляют проведение профилактической работы по предупреждению несчастных случаев на маршрутах туристских походов;

определяют категорию сложности маршрутов спортивных туристских походов и категорию сложности препятствий; вносят предложения о присвоении спортивных званий и разрядов в области спортивного туризма;

осуществляют контроль за соблюдением настоящих Правил участниками туристских походов;

организуют сбор и обработку информации о маршрутах спортивных туристских походов;

анализируют причины и условия несчастных случаев и разрабатывают рекомендации по обеспечению безопасности при проведении спортивных туристских походов.

Глава 3

ОБЯЗАННОСТИ И ПРАВА УЧАСТНИКОВ ТУРИСТСКОГО ПОХОДА

14. Руководитель туристского похода обязан:

обеспечить подбор участников туристской группы с учетом их физической подготовленности, умений и навыков, технической оснащенности, а также психологической совместимости членов туристской группы;

организовать медицинский осмотр участников туристской группы;

изучить район, сложные участки предполагаемого маршрута туристского похода и способы их преодоления, подготовить необходимый картографический материал;

провести при необходимости тренировки туристской группы; организовать подготовку и подбор снаряжения, продуктов питания, обеспечить комплектование медицинской аптечки, ремонтного набора, составить смету на проведение туристского похода;

оформить необходимые документы (маршрутную книжку, маршрутный лист, сообщение в поисково-спасательные службы районов похода);

письменно согласовать с маршрутно-квалификационной комиссией и поисково-спасательной службой района, в котором планируется проведение спортивного туристского похода, дату его начала и завершения;

соблюдать маршрут туристского похода и выполнять указания и рекомендации маршрутно-квалификационной комиссии; принимать необходимые меры по обеспечению безопасности участников туристского похода, вплоть до изменения маршрута туристского похода или его прекращения в связи с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами, а также в случае необходимости оказания помощи пострадавшему, другой туристской группе или местному населению. При этом усложнение маршрута туристского похода допускается лишь в исключительных случаях и не дает основания для повышения зачетной категории сложности туристского похода;

сообщить в ближайшую поисково-спасательную службу, органы внутренних дел, а также в маршрутно-квалификационную комиссию о факте несчастного случая;

подготовить отчет о проведенном туристском походе и представить его в маршрутно-квалификационную комиссию.

15. Руководитель туристского похода имеет право:

исключить после обсуждения на собрании туристской группы из числа участников туристского похода туриста, не подготовленного к прохождению маршрута спортивного туристского похода;

передать в случае необходимости руководство туристским походом другому участнику туристского похода соответствующей квалификации.

16. Участник туристского похода обязан:

своевременно выполнять указания руководителя туристского похода;

в период подготовки к туристскому походу пройти медицинский осмотр, представить руководителю туристской группы оформленный в установленном порядке страховой полис;

своевременно информировать руководителя туристского похода в случае ухудшения состояния здоровья;

ознакомиться с особенностями (опасностью) туристского похода и удостоверить полученную информацию своей подписью;

участвовать в подготовке туристского похода, тренировках и подготовке отчета о совершенном туристском походе.

17. Участник туристского похода имеет право:

избирать руководителя туристского похода;

участвовать в выборе и разработке маршрута туристского похода.

Глава 4

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ

18. Для проведения спортивного туристского похода руководитель спортивного туристского похода за 10 дней до начала похода представляет в маршрутно-квалификационную комиссию: маршрутную книжку в двух экземплярах; заключение, подтверждающее наличие опыта участия в спортивных туристских походах у руководителя и участников спортивных туристских походов; картографический и другие материалы о маршруте спортивного туристского похода, а также другие необходимые документы.

19. Основанием для проведения спортивного туристского похода являются маршрутная книжка и заключение маршрутно-квалификационной комиссии о соответствии заявленного маршрута опыту туристской группы и категории сложности маршрута туристского похода, а также о готовности туристских групп к выходу на маршрут туристского похода.

20. Маршруты спортивных туристских походов могут включать восхождение на вершины и траверсы хребтов, при этом их категория сложности должна соответствовать туристскому и альпинистскому опыту членов туристской группы.

21. Протяженность и продолжительность спортивных туристских походов должны соответствовать параметрам согласно таблице 2 Приложения 1.

22. В зависимости от уровня технической сложности, количества и категории сложности классифицированных участков (участков маршрута туристского похода, имеющих естественные препятствия, преодоление которых требует специальных знаний и умений в технике ориентирования, передвижения, организации страховки и т. д.), а также протяженности и продолжительности маршрутов, спортивные туристские походы подразделяются в порядке возрастающей сложности на походы I, II, III, IV, V и VI категорий сложности.

Категория сложности классифицированных участков устанавливается маршрутно-квалификационной комиссией.

23. В спортивных туристских походах до V категории сложности включительно одну треть членов туристской группы могут составлять туристы с опытом участия в спортивных туристских походах на две категории сложности ниже.

24. Участники и руководители спортивных туристских походов, маршрут которых включает участки разных видов туристских походов, должны иметь опыт прохождения таких участков согласно требованиям Приложения 2.

25. Участники и руководители спортивных туристских походов, проводящихся в межсезонье (время с неблагоприятными для данного вида туризма погодными условиями), должны иметь соответствующий опыт участия (руководства) в спортивных туристских походах, совершенных в межсезонье, или в спортивных туристских походах такой же категории сложности, совершенных в обычных погодных условиях.

26. Допуск к участию в спортивных туристских походах несовершеннолетних детей без их родителей осуществляется при наличии письменного разрешения родителей или их законных представителей.

Приложение 1
к Правилам проведения
туристских походов

Таблица 1

**Параметры протяженности и продолжительности
степенных туристских походов**

Степень сложности	Виды туристских походов	Протяженность в километрах туристских походов		
		2 дня	3 дня	4 дня
III	пешеходный, лыжный, пешеходный в горах, водный, велосипедный	16	24	32
		12	18	24
		14	21	28
		30	45	60
		4 дня	5 дней	6 дней
II	пешеходный, лыжный, пешеходный в горах, водный, велосипедный	40	50	60
		28	35	42
		32	40	48
		72	90	48
		6 дней	7 дней	8 дней
I	пешеходный, лыжный, пешеходный в горах, водный, велосипедный	72	84	96
		48	56	64
		60	70	80
		120	140	160

Таблица 2

**Параметры протяженности и продолжительности
спортивных туристских походов**

Виды туристских походов и их характеристика	Категория сложности туристских походов					
	I	II	III	IV	V	VI
Продолжительность в днях (не менее)	6	8	10	13	16	20
Протяженность маршрута в километрах (не менее):						
пешеходный	130	160	190	220	250	300
лыжный	130	150	150	200	240	300
горный	100	120	140	150	160	160
водный	150	160	170	180	190	190
велосипедный	300	400	500	600	700	800
автомобильный	1500	2000	2500	3000	3500	
мотоциклетный	1000	1500	2000	2500	3000	
парусный	150	200	300	400	500	
конный	150	200	300			
Кол-во пещер для спелеотуризма	5	4—5	1—2	1—2	1—2	1

Правообладатель "АСАР"

Приложение 2
к Правилам проведения
туристских походов

**Требования
к участникам и руководителям
туристских походов и составу туристских групп**

Сложность похода	Опыт участия и руководства туристским походом			Минимальный возраст (лет)		Минимальный состав группы (в скобках — для велопоходов)	Минимальное количество средств передвижения		
	участник	Руководитель		участник	руководитель		водный туризм	автомобильный	мотоциклетный
		участие	руководство						
Категория									
I	—	I*	—	13	18	4 (2)	1	1	1
II	I	II	I	14	18	4 (2)	2	2	2
III	II	III	II	15	18	4 (2)	2	2	3
IV	III	IV	III	16	19	4 (4)	2	2	3
V	IV	V	IV	17	19	6 (4)**	2	2	3
VI	V	VI	V	18	20	6 (6)**	2	—	—
Степень									
I	—	Участие в степенном туристском походе		11	18	6—15	2	—	—
II	—	в качестве заместителя руководителя, руководство 2—3-		10	18	6—15	2	—	—
III	—	дневным туристским походом		9	18	6—15	2	—	—

* К руководству спортивными туристскими походами I категории сложности допускаются туристы, не имеющие опыта участия в них, но обладающие достаточными туристскими навыками, полученными в степенных туристских походах.

** В спортивных туристских походах V, VI категорий сложности допускается на усмотрение маршрутно-квалификационной комиссии сокращение численности до 4 человек (не менее 2 судов), если все участники и руководитель имеют опыт участия и руководства в одном спортивном туристском походе V (VI) категории сложности. При сокращении численного состава группы до 5 человек не более одного участника может иметь опыт участия в спортивном туристском походе на одну категорию сложности ниже заявленного маршрута спортивного туристского похода.

ПАМЯТКА РУКОВОДИТЕЛЮ ТУРИСТСКОГО ПОХОДА С УЧАЩИМИСЯ

1. Требования к руководителю туристского похода с учащимися

Руководитель туристского похода должен:

- являться педагогическим работником учреждения образования, организующего поход;
- иметь опыт участия в туристских походах, соответствующих продолжительности, протяженности и сложности проводимого похода;
- пользоваться авторитетом у участников туристского похода;
- пройти инструктаж по безопасному проведению туристского похода;
- быть физически подготовленным к руководству туристским походом;
- знать нормативные документы, регламентирующие проведение туристских походов с учащимися.

2. Обязанности руководителя туристского похода с учащимися

Руководитель туристского похода обязан до начала похода:

- получить разрешение на проведение туристского похода у администрации учреждения образования, его организующего;
- осуществить комплектование группы с учетом количества, возраста, интересов и психофизических особенностей участников;
- разработать маршрут и график его прохождения;
- организовать медицинский контроль (получение справок) для всех участников похода;
- получить письменное согласие родителей на участие в походе их детей;
- организовать активное участие в подготовке похода учащихся;
- оформить документы, разрешающие проведение турист-

- ского похода (приказ по учреждению образования, маршрутный лист, при необходимости смету расходов);
- укомплектовать медицинскую аптечку;
 - осуществить подбор и подготовку туристского снаряжения;
 - организовать приобретение продуктов для организации питания в походе;
 - провести обучающее занятие (беседу) для участников туристского похода по вопросам его безопасного проведения;
 - проверить умение плавать у участников туристского похода (при проведении водных походов или в случае планируемого купания);
 - предусмотреть возможность использования в туристском походе телефонной и мобильной связи;
 - разработать план общественно полезной и краеведческой работы и других мероприятий, проводимых на маршруте;
 - ознакомиться с условиями погоды в районе проведения похода;
- во время проведения похода:**
- соблюдать утвержденный маршрут и график его прохождения;
 - делать отметки о прохождении маршрута в маршрутном листе;
 - контролировать состояние здоровья участников похода;
 - оказывать первую доврачебную помощь заболевшим и травмированным участникам похода;
 - контролировать действия участников по выполнению мер безопасности;
 - обеспечить соблюдение участниками правил личной гигиены;
 - постоянно контролировать численный состав туристской группы;
- после окончания похода:**
- сообщить администрации учреждения образования о завершении похода;
 - провести с участниками разбор похода;
 - организовать обработку собранных краеведческих и фотоматериалов, составление отчета о туристском походе.

**ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ
личного снаряжения учащегося
в пешеходном туристском походе**

№ п/п	Снаряжение	Количество единиц (пар) в походе	
		однодневный	2—3-дневный
1.	Рюкзак	1	1
2.	Спальный мешок	–	1
3.	Туристский коврик	–	1
4.	Обувь	1	2
5.	Носки	2	2—3
6.	Полиэтилен 1 x 1 м или плащ-накидка	1	1
7.	Нижнее белье (в т. ч. купальный костюм)	1	1—2
8.	Костюм спортивный	–	1
9.	Куртка-ветровка	1	1
10.	Брюки (джинсы) хлопчатобумажные	1	1
11.	Свитер шерстяной (полушерстяной)	1	1
12.	Куртка утепленная ¹	1	1
13.	Футболка	1	1
14.	Головной убор (в зависимости от времени года)	1	1
15.	Полотенце	–	1
16.	Туалетные принадлежности (мыло, зубная щетка, паста, расческа)	–	1
17.	Платок носовой	1	1—2
18.	Кружка, ложка, миска, нож	1	1
19.	Компас	1	1
20.	Часы	1	1
21.	Фонарь	–	1

¹ В зависимости от времени года.

**ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ
группового туристского снаряжения
в пешеходном туристском походе**

№ п/п	Снаряжение	Количество единиц (пар) в походе	
		однодневный	2—3-дневный
1.	Палатка	–	1 (на 2–3 человека)
2.	Котлы	1	2–3
3.	Топор	1	1
4.	Пила	–	1
5.	Костровое хозяйство (приспособления для подвешивания котлов)	1	1
6.	Медицинская аптечка	1	1
7.	Ремонтный набор	1	1
8.	Фото-, видеоаппаратура	1	1
9.	Лопатка	1	1

Примечание. Специальное туристское снаряжение (веревка, обвязки, карабины) в зависимости от сложности похода.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ продуктов питания в туристском походе

№ п/п	Наименование продуктов	Расчет на группу
1.	Хлеб черный и белый или Сухари, печенье, сушки, галеты	½—1 буханка на прием пищи группой из 5—6 человек 150—200 г на человека в сутки
2.	Крупа, макаронные изделия	200—300 г на человека в день
3.	Тушенка, рыбные консервы, паштеты	1—2 банки на прием пищи группой из 5—6 человек
4.	Колбасные изделия (копченые)	50—80 г в сутки на человека
5.	Суповые концентраты	2 упаковки на прием пищи группой из 5—6 человек
6.	Молоко сухое, сгущенное	50 г на человека в день
7.	Сыр	20—40 г на человека в день
8.	Масло сливочное топленое, растительное	50—60 г на человека в день
9.	Конфеты, шоколад, халва	70—100 г на человека в день
10.	Сахар	50—100 г на человека в день
11.	Сухофрукты, чернослив	30—50 г на человека в день
12.	Сало	50—80 г на человека в день
13.	Соль	10—12 г на человека в день
14.	Кофе, какао порошок, чай	3; 10; 2 г на человека в день
15.	Специи: перец, лавровый лист, лук, чеснок и т. д.	30—40 г на человека в день

Примечание. Общий вес продуктов не должен превышать 1,3—1,5 кг на человека в день.