**Тема:** Туристське спорядження

**Мета:** - ознайомити учнів із загальними вимогами до індивідуального та групового спорядження для туристського походу;

**-** розвивати логічне мислення, пам'ять, увагу;

**-** розширювати кругозір.

**Тип заняття:** засвоєння нових знань та вмінь.

**Обладнання:** туристське спорядження (індивідуальне та групове), намет,

рюкзак, казанок, пальник, килимок туристський, аптечка, страхувальне спорядження.

**Місце проведення:** навчальний кабінет.

**І. Організаційний момент**

Перевірка наявності гуртківців. Повідомлення теми та мети заняття.

**ІІ. Хід заняття**

1. Новий матеріал

*(Розповідь керівника супроводжується демонструванням туристичного спорядження)*

Підготовка туристичного походу - не менш важливий захід, ніж сам похід. Від вашого спорядження, яке ви візьмете з собою, буде залежати, не тільки те, чи отримаєте ви задоволення від проведеного часу в поході, але і ваше здоров'я. Всі, хто цікавиться туризмом задумуються: який список особистих речей в похід, список спорядження для походу, як правильно зібратися в похід, що взяти в похід в гори, вибір спорядження для туризму та активного відпочинку ... Так що брати з собою в туристичний похід?

Щоб відповісти на питання, яким повинен бути список речей і спорядження для походу, вам потрібно визначитися з багатьма факторами, від яких залежить список речей: маршрут походу, місцевість, пора року.

Перелік необхідного спорядження для туристичного походу може збільшуватись, зменшуватись, змінюватись за характеристиками, залежно від багатьох факторів, і узагальнити все в одну купу буде складно і неправильно. Тому, нижче буде наведено приблизний список речей необхідних туристові і принципи їх підбору. Отже - збираємося в похід!

Все туристичне спорядження для походу можна розділити на 2 групи - це особисте спорядження (ті речі, якими користуєтеся саме ви) і групове спорядження (то, що використовується декількома членами походу).

*Список особистих речей в похід:*

1. Рюкзак - повинен бути дуже зручним (повинен бути каркасним, з регульованою спинкою під зріст) і надійним, об'ємом 50-80 літрів.
2. Спальний мішок - для пішого походу, бажано брати форми кокон, але найважливіше - щоб спальник підходив по температурі використання в даний час походу. Температура комфорту спальника повинна бути з запасом - температура в Карпатах, навіть влітку, може опускатися до нуля.
3. Намет - звичайно, намет можна віднести і до групового спорядження (розділивши намет на 2 рюкзака, можна зменшити вагу ноші), але ми відносимо його в особисте, тому що дехто любить ночувати наодинці, щоб ніхто не заважав. Намет повинен мати тент з водонепроникністю від 3000 мм опадів, а дно - від 5000 мм (в загальному, чим більше - тим краще), бути компактним, легким та надійним. Для зими бажана наявність снігових спідниць і алюмінієвий каркас.
4. Каремат (туристичний килимок) - для літа товщина пінки 8 мм і більше, для зими не менше 12 мм. Також відмінний варіант - це самонадувні килимки (літо від 2,5 см, зима від 5 см завтовшки. Сюди ж потрібно віднести і маленький килимок для сидіння на гумці.
5. КЛМ - кружка, ложка, миска. Все повинно бути з металу (алюміній, нержавіюча сталь, титан) або з пластику. Також сюди входить і фляга для води (пляшка на 1-1,5 літра)
6. Ліхтарик. Бажано налобний ліхтарик з можливістю зміни світла з спрямованого променя (від 60 люмен) на розсіяне світло для побутових потреб.
7. Засоби особистої гігієни - потрібно брати найнеобхідніше і по мінімуму - пам'ятаєте - кожен грам потрібно нести на собі.
8. Особиста аптечка - саме особиста, з тим, що потрібно саме вам. Якщо йде група то береться групова.
9. Телефон, фотоапарат, GPS, карти та інше, що вам може знадобитися, але також пам'ятайте, що треба економити місце.
10. Захист від сонця - окуляри і креми. Окуляри або лижна маска особливо актуальні в зимових походах - від яскравого сонця і від вітру і снігу.
11. Трекінгові палиці (або лижні) - дуже корисна річ. З їх допомогою не тільки стійко себе почуваєш, а ще й знімаєш 50-60% ваги з ніг, що дуже актуально на підйомах, а ще актуальніше на спусках.

*Список необхідного одягу:*

1. *Туристичне взуття.* Дуже важливе зручне і розношене взуття на хорошій чіпкій підошві. Для літа - це легкі трекінгові черевики або кросівки + сандалі або тапочки для біваку або переходу річок убрід. Для зими -цільношкіряні черевики + тапочки для відпочинку.
2. Міцний і легкий одяг для ходьби. Одяг повинен бути синтетичний і легко сохнути (для літа легкі штани, шорти і пара футболок, легка флісова кофта). Одяг повинен бути зручним і не сковувати рухів. Бавовна не підходить - довго сохне і важка. Також одяг повинен бути міцний, щоб не порватися від першого зустрічного куща. Також в комплекті повинен бути сухий змінний одяг.
3. Штормовий одяг. Найкращий варіант - це хороша мембранна куртка - штормовка (на ГОРТЕКС) і такі ж штани. Якщо такого немає, то можна використовувати спеціальну накидку від дощу - пончо одягнене поверх вітровки. Дощ може бути затяжним з супроводом сильного вітру, так що потрібно подбати про те, щоб залишитися сухим і теплим.
4. Теплий одяг для біваку (стоянок). Коли ви йдете - вам тепло, навіть якщо ви мокрі, але коли ви стали на стоянку, то тут і починає пробирати холод. Щоб не замерзнути, крім сухого комплекту одягу, треба мати теплу фліску і комплект термобілизни. На всяк випадок навіть влітку можна взяти компактну пухову курточку (важить мало і легко стискається в компресійний мішок).
5. Змінний одяг. Як вище писалося - це змінний комплект ходового одягу, змінні шкарпетки (мінімум 2 пари), нижня білизна.
6. Головні убори. Може бути що завгодно (панама, кепка, бандана), але має бути обов'язково - сонце в горах пече дуже сильно.

*Групове спорядження:*

1. Казанок або набір посуду для приготування їжі. Обсяг прораховується на кількість людей в групі і на чому готується (пальник або багаття). Для пальника краще взяти посуд з анодованого алюмінію і невеликого обсягу, але кілька штук для економії палива.
2. Газовий пальник. Прораховується на кількість людей по потужності (3-х кВт пальник, десь на 3 особи), і не забудете взяти балони з газом (при вмілому використанні 450 грам газу / 5днів походу на двох осіб).
3. Сокира і ланцюгова пила для сухих гілок.
4. Карта місцевості.
5. Аптечка - дуже важливий елемент спорядження.

2. Виконання завдань

Гуртківці повинні виконати завдання у Робочому зошиті гуртка «Пішохідний туризм»».

*Завдання 1 (в «Зошиті – завдання 1»)*

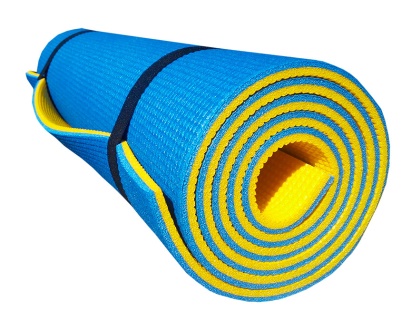
Упишіть назву туристичного спорядження

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

*Завдання 2 (в «Зошиті – завдання 2»)*

Розподіли речі для походу у дві колонки

|  |  |
| --- | --- |
| Потрібне | Зайве |
|  |  |

**  **

**  **

****  **

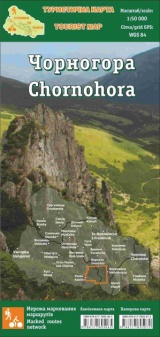
** ** ******** **

*Завдання 3 (в «Зошиті – завдання 5»)*

Розподіліть спорядження у дві колонки

|  |  |
| --- | --- |
| Групове | Індивідуальне |
|  |  |

3. Новий матеріал

Важливо для особистого комфорту під час походу правильно спакувати свій рюкзак. Пропоную подивитись відео на цю тему

<https://www.youtube.com/watch?v=9i2itFEPGbg>

4. Виконання завдань

Гуртківці повинні виконати завдання у Робочому зошиті гуртка «Пішохідний туризм»».

*Завдання 4(в «Зошиті» - завдання 3)*

Покажи стрілками, де в твоєму рюкзаку розмістяться ці речі.















*Завдання 5 (в «Зошиті» - завдання 4)*

Укажи, які помилки допустив турист під час складання рюкзака.

|  |  |
| --- | --- |
| **G:\9569160.jpg** |  |

5. Практична частина

Завдання гуртківцям – правильно спакувати рюкзаки необхідними речами.

**ІІІ. Підведення підсумків**

Обговорення виконання завдань.

Відзначення найбільш активних гуртківців.

**IV Завдання додому**

Знайти інформацію про те, що має включати в себе ремнабір туриста?