

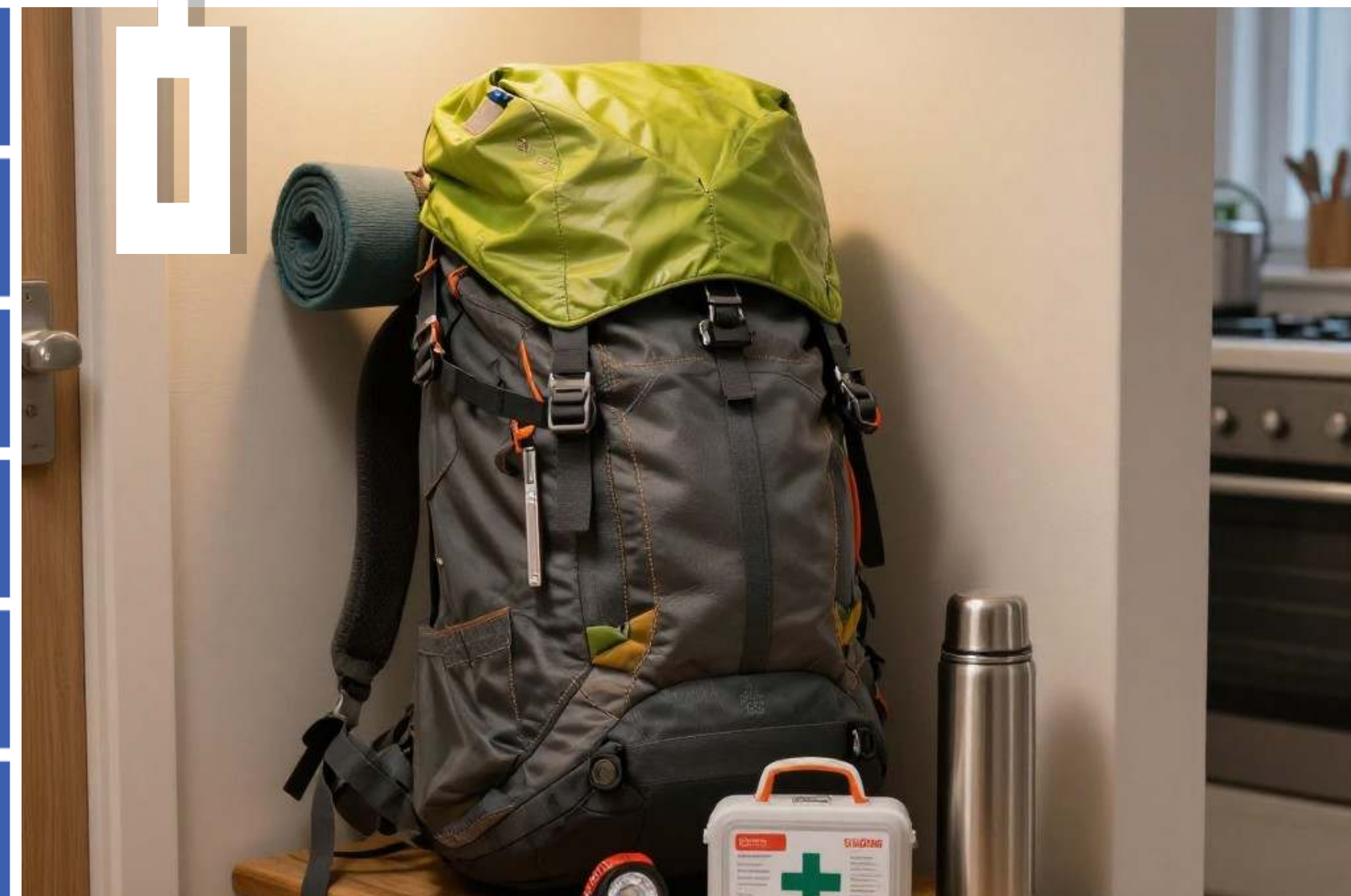
Перед походом: что
нужно проверить, чтобы
путь был безопасным

Проверим маршрут, погоду, одежду и
рюкзак перед выходом.

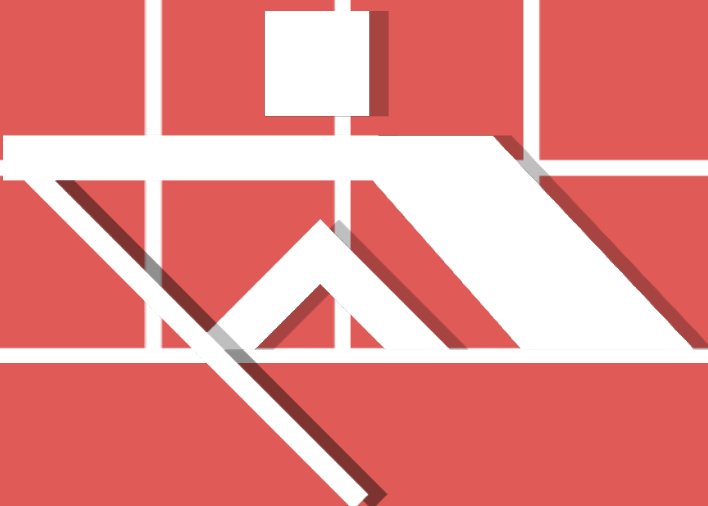


Подготовка начинается
дома: так поход проходит
спокойнее

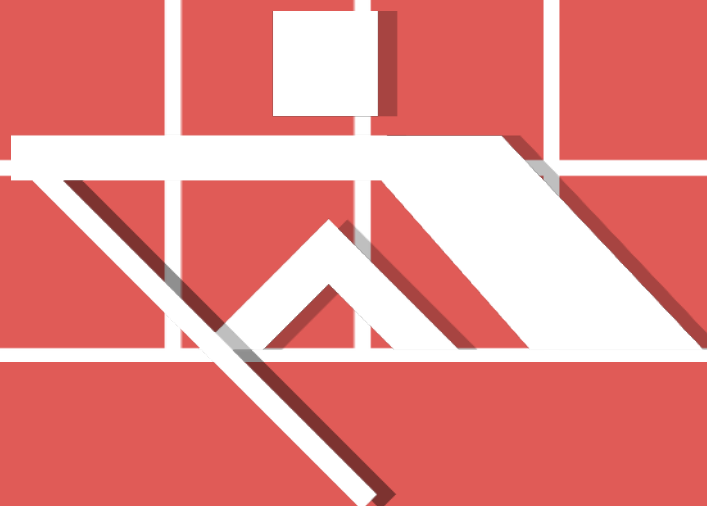
Хороший поход не начинается у тропы: дома
проверяют маршрут, обувь, воду и тёплые
вещи. Если всё собрано заранее, меньше
спешки, усталости и риска вернуться раньше
времени.



Как выбрать маршрут для школьников 11–12 лет



Выбирайте короткую и понятную тропу без крутых подъёмов, болот и переходов через воду. Начинающим лучше идти там, где есть ориентиры и место для отдыха.



Маршрут должен быть знакомым или хорошо изученным по карте. Важны небольшой километраж и возможность быстро сократить путь, если начнётся дождь или похолодает.

Безопаснее всего идти по местности, где легко связаться со взрослыми и вернуться назад без сложной развилки. Это помогает не теряться и не тратить силы зря.

Карта маршрута и главные ориентиры

Что изучить перед выходом

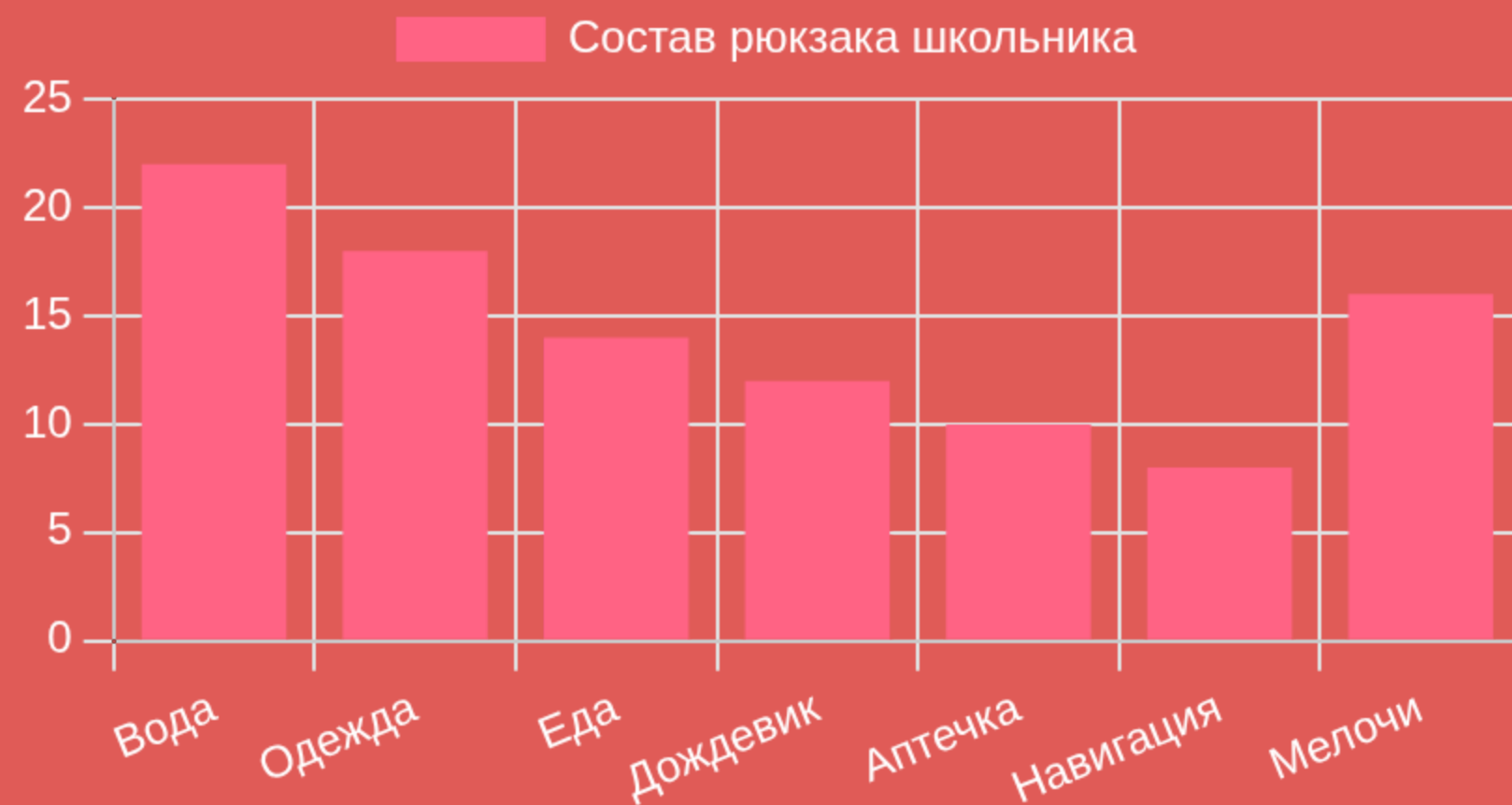
Сначала смотрят карту и определяют направление движения. Полезно заранее понять, где группа сможет остановиться, перейти на более короткий путь или вернуться к старту.

Какие отметки помогают идти правильно

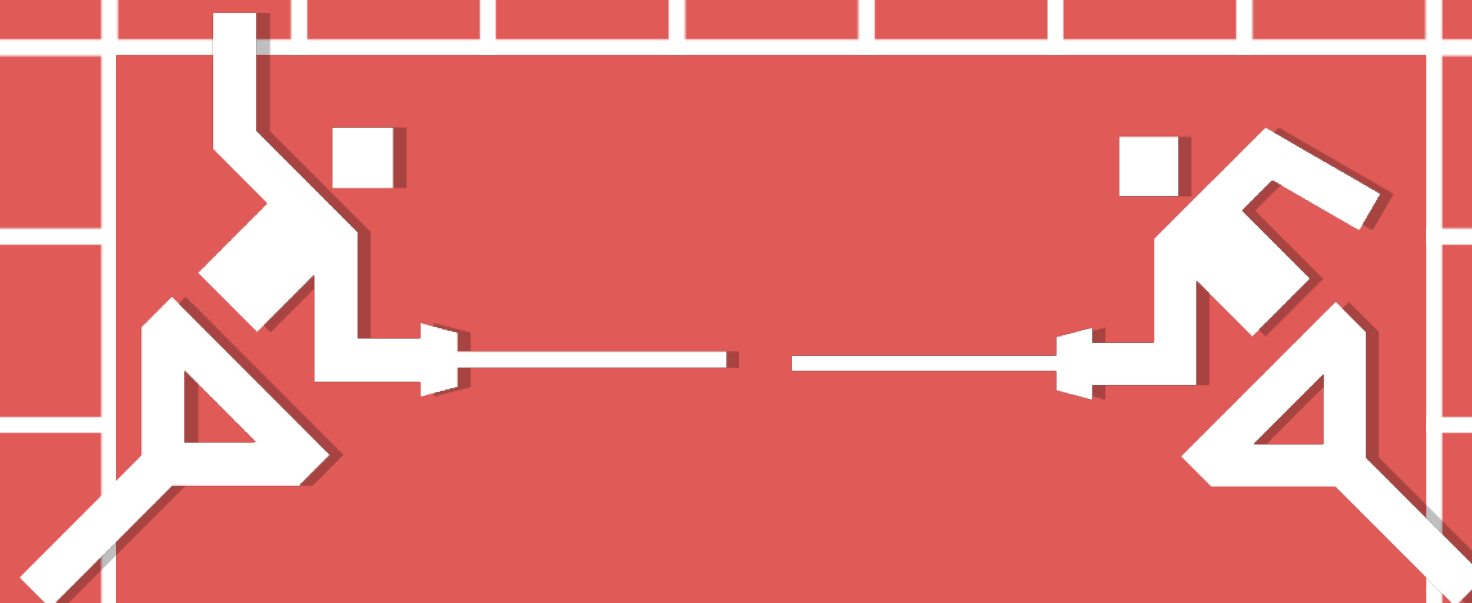
На карте ищут тропу, развилку, мост, реку, место стоянки и точку возврата. Такие ориентиры помогают быстро понять, где находится группа, даже без долгих объяснений.



Из чего обычно состоит рюкзак школьника в походе



Обобщённая учебная схема для школьного похода



Самые полезные и самые заметные вещи должны лежать сверху или в лёгком доступе.

В рюкзаке больше места занимают вода и одежда, а самые важные для безопасности предметы должны быть доступны сразу.

Обязательные вещи для одного школьника



Минимальный набор помогает идти налегке и не перегружать спину.

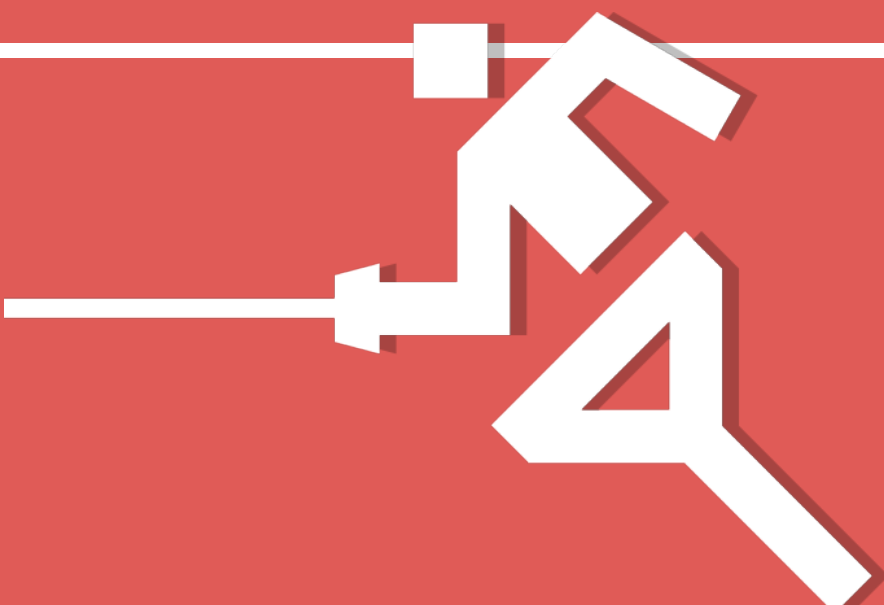
Набор должен быть лёгким, но достаточным для погоды, дороги и быстрой помощи при мелких проблемах.

Вещь	Зачем
Рюкзак 20–30 л	Удобно нести
Вода 1–1,5 л	Пить в пути
Дождевик	Защита от осадков
Аптечка	Первая помощь
Карта	Не потеряться

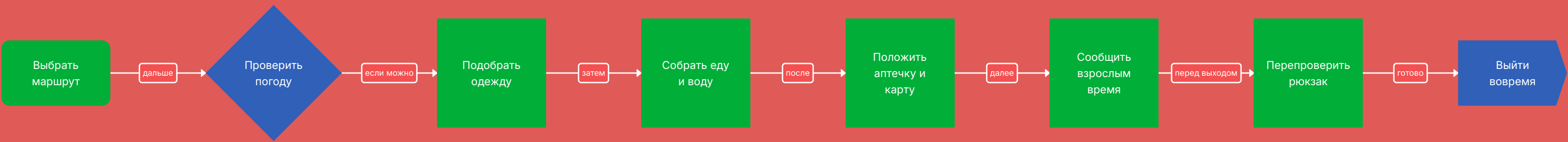
Памятка для школьного похода

Подготовка к походу по шагам

Последовательность действий перед школьным
выходом в поход



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Одежда в походе: правило трёх слоёв



Первый слой

Он отводит влагу от тела, чтобы ребёнок не вспотел и не начал быстро мерзнуть на остановке или при ветре. Для этого лучше подходят ткани, которые быстро сохнут.



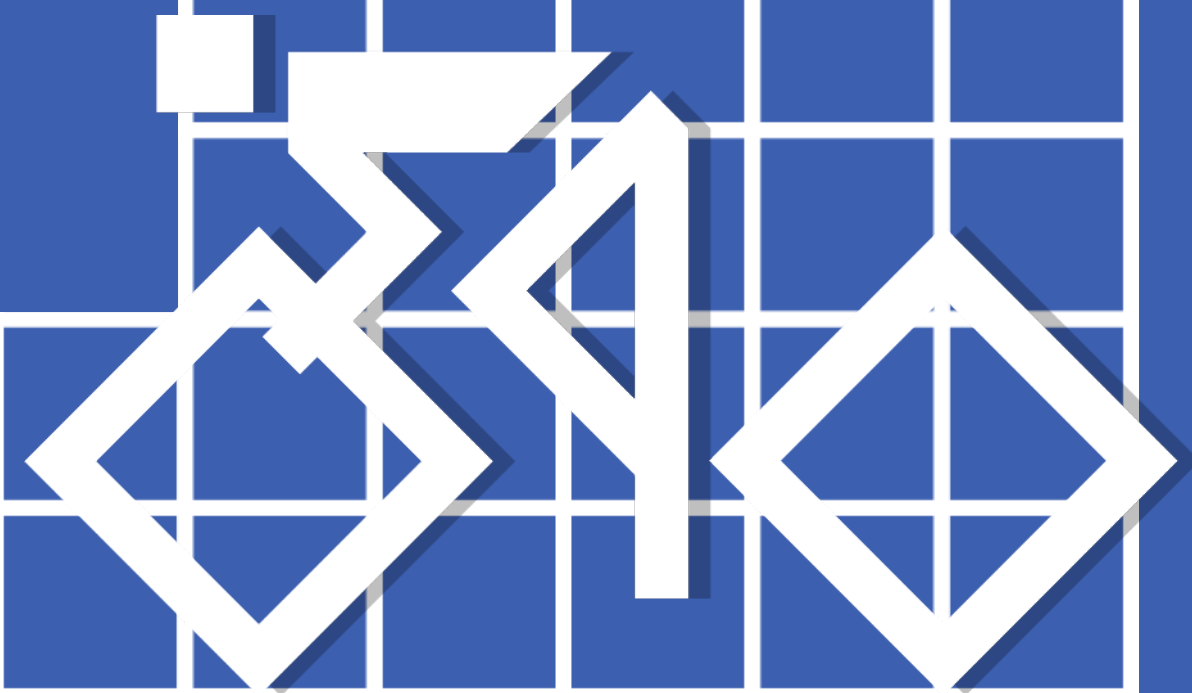
Второй слой

Этот слой удерживает тепло и помогает не замёрзнуть во время привала. Он должен быть удобным, не сковывать движения и легко сниматься, если станет жарко.

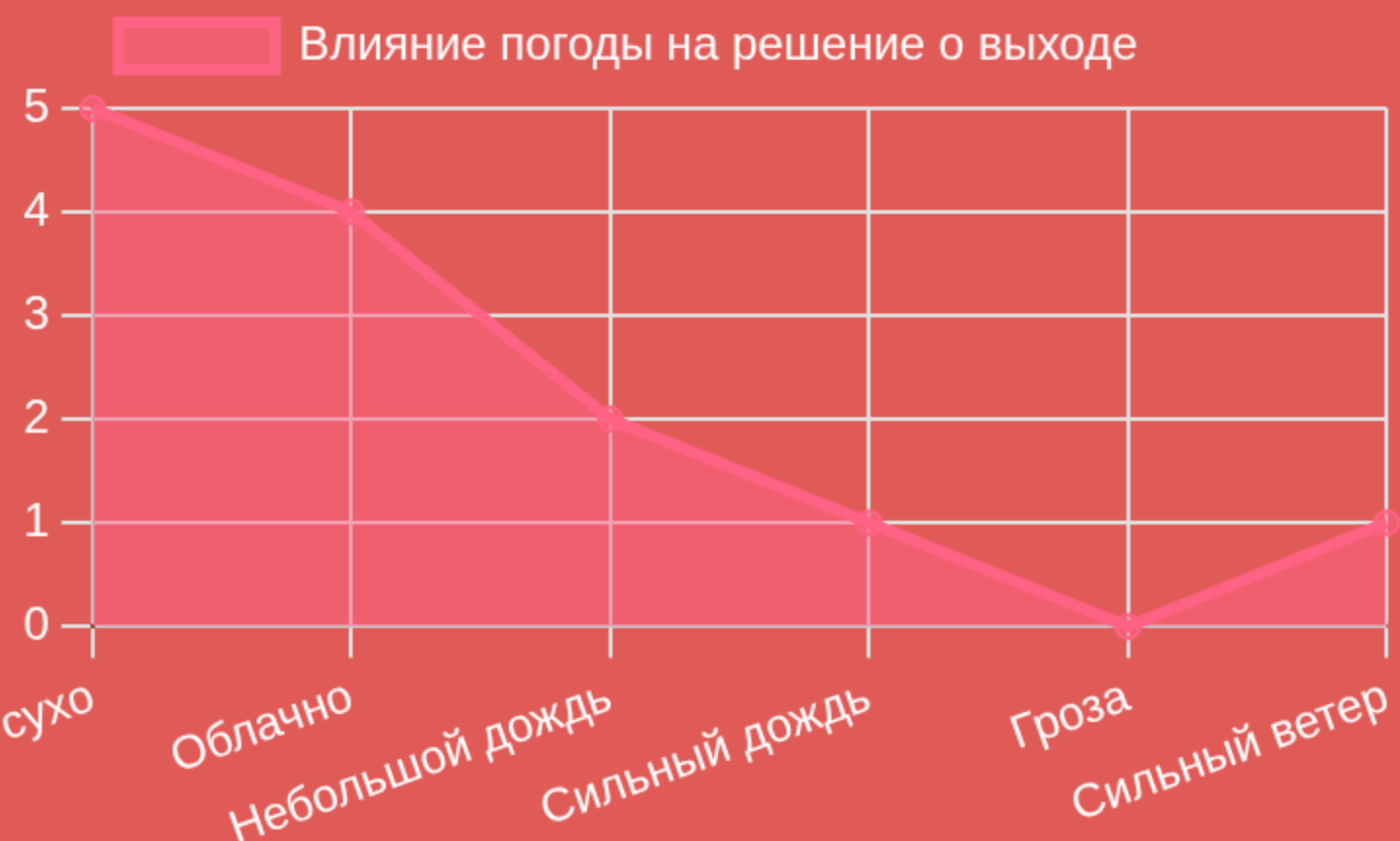


Обувь и носки

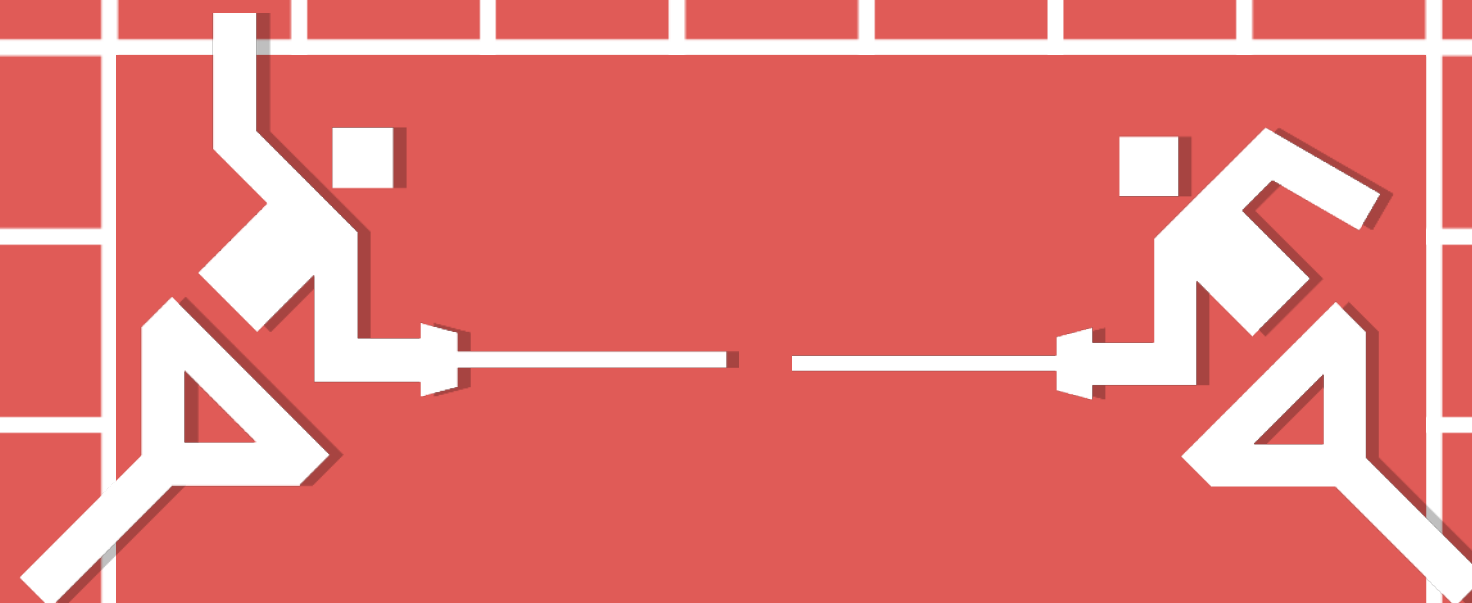
Для школьного похода нужны удобные ботинки или кроссовки с нескользящей подошвой. Запасные носки помогают сохранить сухость и уменьшить риск натёртостей.



Погода и решение о выходе в поход



Учебная шкала оценки погодных условий перед походом



Перед выходом полезно ещё раз проверить прогноз и время возможных осадков.

Чем спокойнее и суше погода, тем безопаснее поход; при грозе, сильном дожде или ветре лучше сокращать маршрут или переносить выход.

Вода и еда в пути

На короткий поход обычно берут 1–1,5 л воды на человека. Пить лучше понемногу и регулярно, не дожидаясь сильной жажды.

Для перекуса подойдут яблоки, орехи, сухофрукты, галеты, бутерброды или батончик в прочной упаковке. Такая еда быстро восполняет силы и не занимает много места.

Сладкие напитки, тяжёлая пища и слишком большой запас еды мешают идти легче. Они усиливают жажду, добавляют вес рюкзаку и быстрее вызывают усталость.

Как выглядит аптечка в походе

Пластырь для натёртых пяток

На тропе даже новая обувь может натереть пятку уже через час. Поэтому в маленькой аптечке всегда держат пластырь и бинт: они помогают быстро закрыть ссадину и не остановить поход из-за боли. Компактная упаковка легко помещается в боковом кармане рюкзака.



Антисептик и салфетки под рукой

После падения на земле или контакта с травой важно быстро очистить кожу. Для этого берут антисептик и влажные салфетки, чтобы обработать царапину до привала. Такие вещи почти не занимают места, но заметно уменьшают риск раздражения и воспаления.



Личные лекарства без лишних предметов

Если у школьника есть индивидуальные лекарства, они должны лежать отдельно и быть подписаны. В поход берут только то, что действительно нужно: средство от укусов, личные таблетки, инструкцию для взрослого. Так аптечка остаётся лёгкой, но при этом полезной и безопасной.



Типичные ошибки при сборах



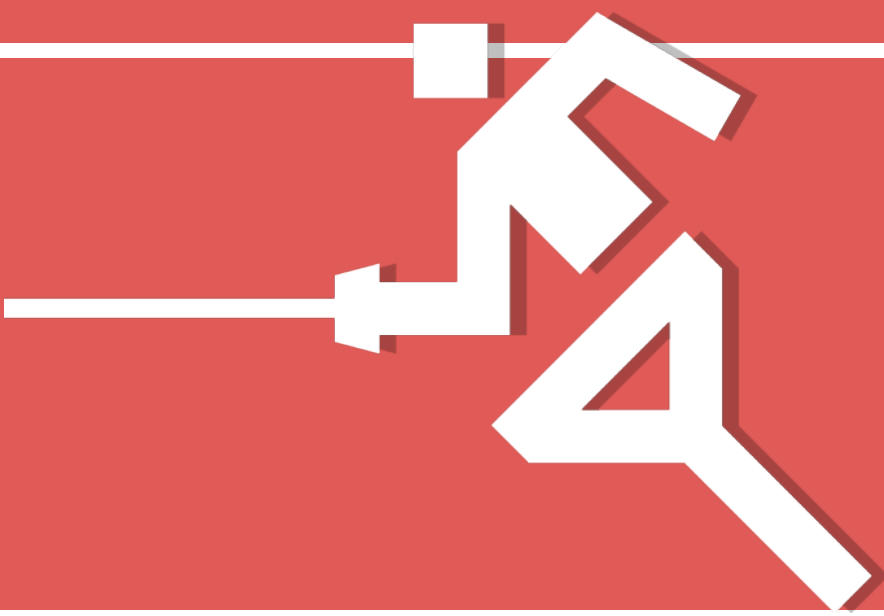
Ошибка	Последствие
Нет воды	Жажда
Забыт дождевик	Мокрая одежда
Тяжёлый рюкзак	Быстрая усталость
Нет носков	Натёртости

Таблица помогает быстро увидеть, какие мелочи чаще всего создают проблемы в дороге.

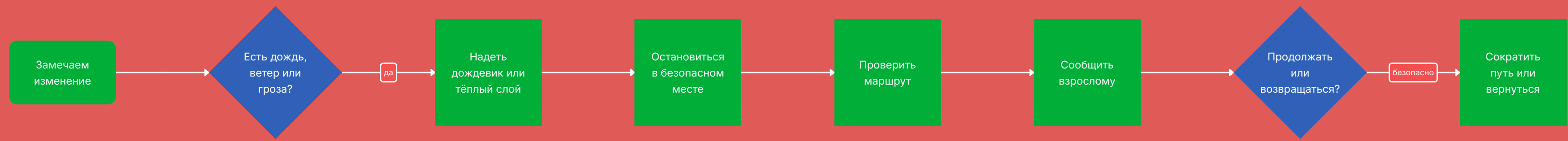
Чаще всего мешают несложные, но важные промахи: лишний вес, отсутствие защиты от дождя и нехватка воды.

Если погода изменилась внезапно

Последовательность действий по правилам
безопасного поведения в школьном походе.



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

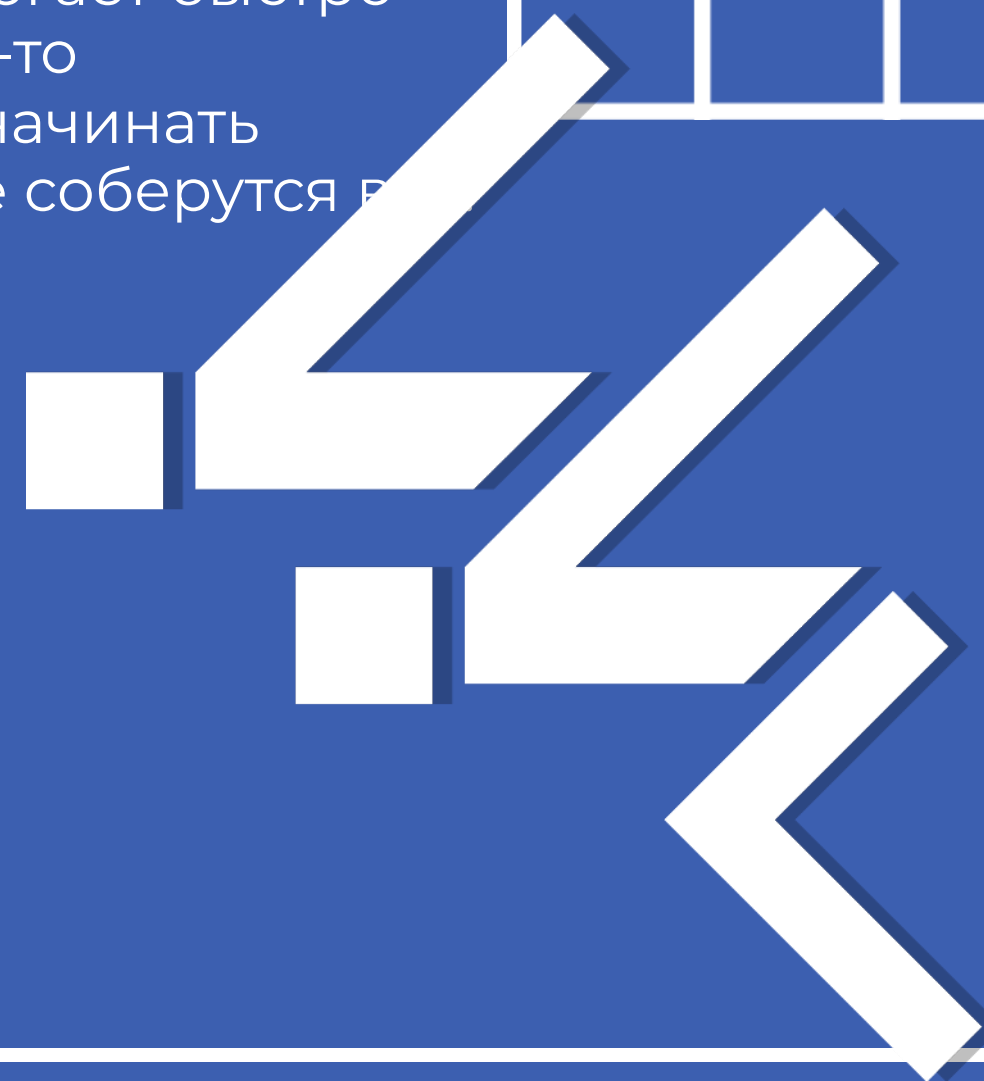


Как вести себя в группе

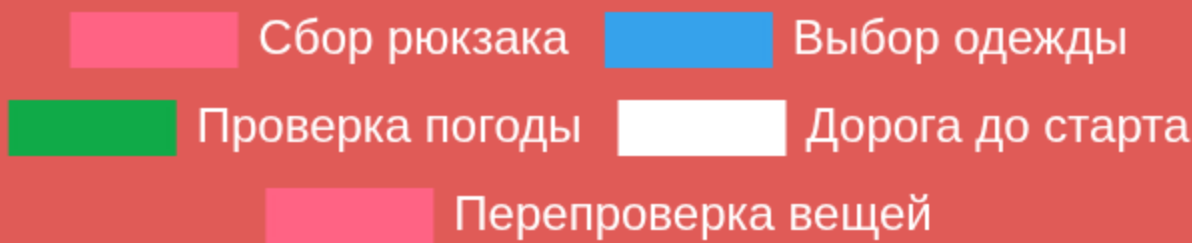
Идти нужно вместе с группой: не убегать вперёд и не отставать без разрешения. Тогда ведущий видит всех участников, а маршрут остаётся под контролем даже на незнакомой тропе.

На привалах школьники пересчитывают по списку или по парам. Это помогает быстро заметить, если кто-то задержался, и не начинать движение, пока не соберутся все.

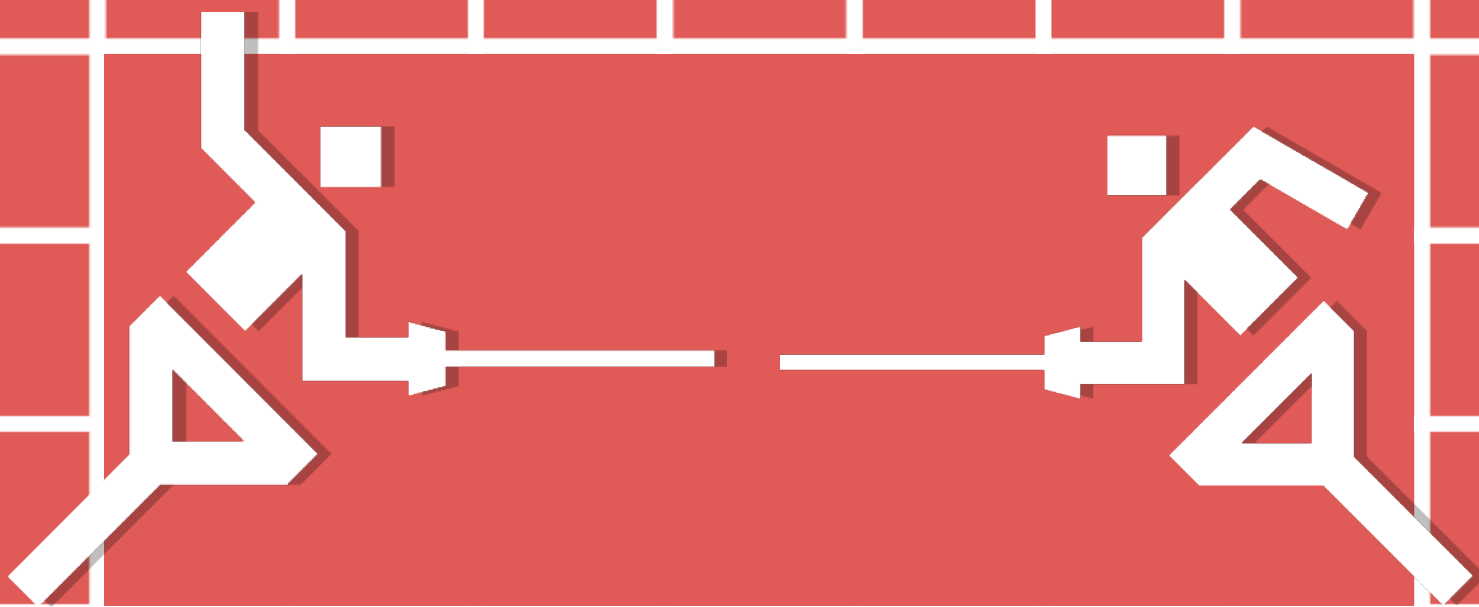
Нельзя уходить в лес одному, пробовать незнакомые грибы и ягоды или шуметь рядом с животными. Спокойное и согласованное поведение снижает риск потеряться и попасть в опасную ситуацию.



На что уходит время перед ВЫХОДОМ



Учебная схема урока, условное распределение времени



Перед походом особенно полезно заранее разложить вещи вечером. Тогда утром остаётся только проверить список и спокойно выйти без спешки.

Больше всего времени уходит на сбор и повторную проверку вещей, поэтому готовиться лучше заранее, а не в последний момент.

Один небольшой пакет помогает унести все фантики, бутылки и остатки еды обратно. Так место привала остаётся чистым после ухода группы.



1
пакет для мусора
нужен каждому
участнику

Памятка по поведению на природе

Что помогает не потеряться на маршруте



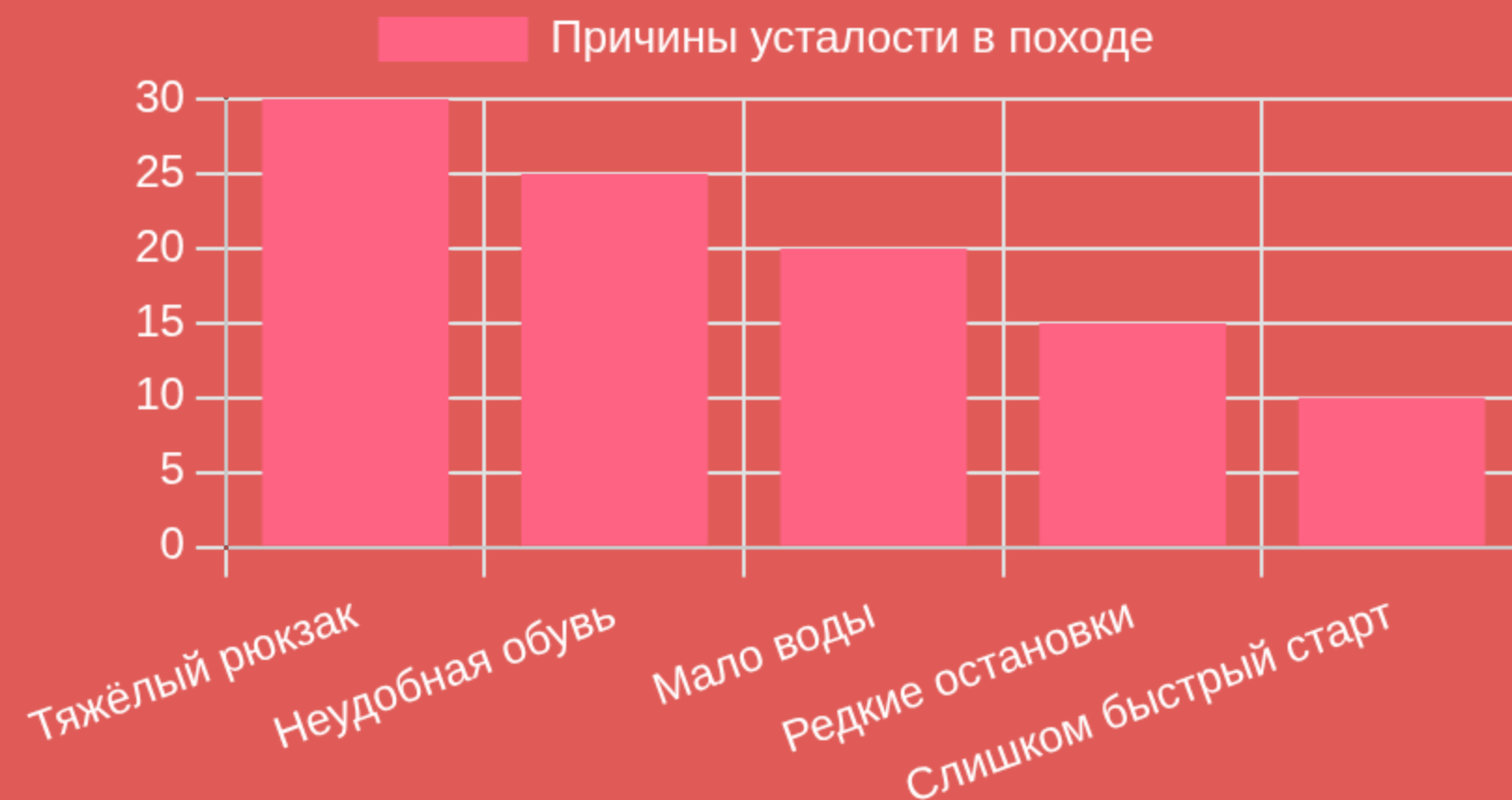
Заметные ориентиры и простые сигналы

Свисток, карта, компас и яркая одежда помогают быстрее найти путь и привлечь внимание. На незнакомой тропе это особенно важно, если группа растянулась или остановилась у развилки.

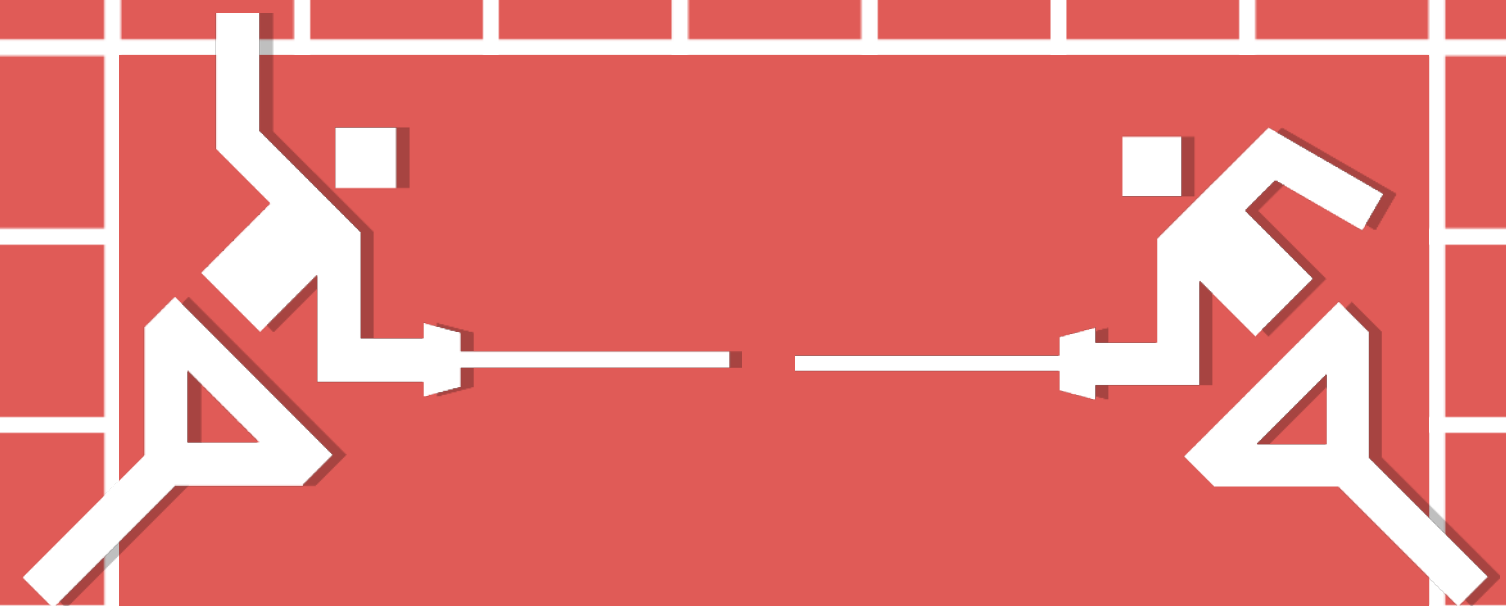
Кто ведёт группу и где встречаться

Школьники должны знать имя ответственного взрослого и заранее согласованные места встречи. Если кто-то отстал, проще вернуться к понятной точке, чем искать друг друга по всему лесу.

Главные причины усталости в походе



Учебная схема урока, условная оценка факторов усталости



Даже короткий маршрут становится труднее, если нагрузка распределена плохо. Поэтому удобство экипировки не менее важно, чем сам путь.

Наибольшую усталость дают лишний вес и неудобная обувь, а значит, лучше заранее облегчить рюкзак и проверить снаряжение.

Последняя проверка перед выходом

Рюкзак

Сначала смотрят, всё ли собрано и не перегружен ли рюкзак. Он должен удобно сидеть на спине и не мешать идти.

Вода и еда

Затем проверяют запас воды и лёгкий перекус. Это особенно важно, если дорога окажется длиннее, чем ожидалось.

Одежда и связь

После этого проверяют одежду по погоде, заряженный телефон, карту и аптечку. Эти вещи нужны, если условия внезапно изменятся.

Финальный взгляд

В конце берут пакет для мусора и ещё раз сверяют список. Такая короткая пауза помогает не забыть важную мелочь.

Хорошая подготовка делает ПОХОД СПОКОЙНЫМ

Когда маршрут выбран по силам, а вещи собраны заранее, поход проходит легче и увереннее. Тогда остаётся больше сил на природу, общение и новые впечатления.

