

Оглавление

От автора-составителя

Предисловие

Введение

1. Организационные основы туризма

2. Подготовка к походу

2.1 Общие рекомендации

2.2 Распределение обязанностей в группе

2.3 Цели и задачи путешествия

2.4 Выбор района и разработка маршрута

2.5 Оформление маршрутов

2.6 Общественно-полезная работа

2.7 Специальная и общая физическая подготовка

2.8 Опасности, возникающие из-за организационных, тактических, технических и психологических причин

3. Техника, тактика движения и преодоления препятствий

3.1 Тактика движения

3.2 Страховка и самостраховка

3.3 Переправы

3.4 Движение по осыпям

3.5 Движение по скалам

3.6 Движение по снегу

3.7 Движение по льду

3.8 Походы в зонах с особыми климатическими условиями и в межсезонье

3.9 Узлы

4. Спасательные работы

4.1 Общие положения

4.2 Технические приемы в аварийной ситуации

5. Некатегорийные походы: степенные и выходного дня

5.1 Степенные походы

5.2 Походы выходного дня

6. Первая помощь в походе

6.1 Общие положения

6.2 Кровотечения, сдавливания, шоки

6.3 Температурные воздействия

6.4 Ранения, ушибы, растяжения, вывихи

6.5 Переломы

6.6 Опасные заболевания

6.7 Асфиксия (удушьё), в том числе при утоплении

6.8 Реанимационные мероприятия

6.9 Встречающиеся в походе заболевания, укусы и отравления

6.10 Групповая аптечка

6.11 Часто используемые повязки и восстановительная поза при потере сознания

- 6.12 Медицинские противопоказания к участию в походе*
- 7. Ориентирование и картографический материал**
 - 7.1 Ориентирование на местности*
 - 7.2 Классические карты*
 - 7.3 Полезные программы и ресурсы*
 - 7.4 Введение в использование данных дистанционного зондирования земли (ДЗЗ: космоснимки, рельеф)*
 - 7.5 Практика работы с картами и космоснимками (базовые действия)*
 - 7.6 Более сложная работа с картами, космоснимками и моделями рельефа*
 - 7.7 Итоги*
- 8. Снаряжение**
 - 8.1 Специальное снаряжение для всех походов*
 - 8.2 Специальное снаряжение для походов, начиная с 1-2 категории сложности*
 - 8.3 Специальное снаряжение для походов, начиная с 3 категории сложности*
 - 8.4 Специальное снаряжение для походов 5-6 категории сложности*
 - 8.5 Бивачное снаряжение*
 - 8.6 Снаряжение по обязанностям и электроника*
 - 8.7 Личное снаряжение и одежда*
- 9. Питание**
 - 9.1 Продукты и их калорийность*
 - 9.2 Рационы питания*
 - 9.3 Рекомендации по приготовлению пищи*
 - 9.4 Распределение продуктов, кухонных принадлежностей и дежурств*
- 10. Физическая подготовка**
 - 10.1 Цели и основные задачи на каждом этапе и периоде подготовки*
 - 10.2 Планирование многолетнего тренировочного процесса*
 - 10.3 Состав тренировочного задания*
 - 10.4 Особенности физической подготовки туриста*
 - 10.5 Контроль состояния здоровья и тестирование уровня подготовки*
- 11. Новые маршруты и районы спортивных походов (исторический обзор)**
 - 11.1 Часть I. Походы 1971-1987 гг.*
 - 11.2 Часть II. Походы 1995-2022 гг.*
- 12. Краткий обзор основных районов походов**
 - 12.1 Кольский п-ов; Архангельская, Вологодская обл.; Республика Коми; Карелия*
 - 12.2 Срединная равнинная часть Европейской территории России; Белоруссия; Прибалтика; Карпаты; Крым*
 - 12.3 Полярный Урал; Приполярный Урал; Северный Урал; Средний Урал; Южный Урал*
 - 12.4 Западный Кавказ; Восточный Кавказ; Малый Кавказ*

12.5 Копетдаг; Западный Тянь-Шань

*12.6 Западная Сибирь и Северный Казахстан; Алтай; Саяны;
Кузнецкий Алатау*

*12.7 Средняя Сибирь; Таймыр; Путорана; Прибайкалье, Забайкалье;
Хамар-Дабан; Кодыр и Удокан*

12.8 Сихотэ-Алинь; Сахалин и Курильские острова; Камчатка

12.9 Приамурье и Становой хр.; Северо-восточная Сибирь; Чукотка

13. Подготовка кадров для пешеходного туризма

14. Общественно-полезная работа

15. Фотография в походе

16. Предсказания погоды

Приложения:

1. Методика категорирования пешеходного маршрута

2. Победители и призеры чемпионатов России

3. Создание каталога обзорных вершин и перевалов