

Методические указания
для подготовки участников спортивных походов
I-III категории сложности в т/к «ТСК Ростова-на-Дону»

При подготовке к походу необходимо решить вопросы связанные со снаряжением: какое снаряжение можно получить в клубе, а какое нужно искать самостоятельно; с питанием в походе: договорится на общем собрании о правилах выбора, закупки и запайки продуктов; с проездом: нужно высказать пожелания по выбору транспорта и содействовать тому, чтобы все участники группы договорились по этому вопросу.

Перед тем, как принять окончательное решение об участии в походе нужно разузнать о сложностях и трудностях, подстерегающих Вас в спортивном походе. Первая трудность это конечно подготовка. О трудностях, встречающихся на этапе прохождения маршрута Вас информирует руководитель на общих собраниях группы. Кроме того Клуб для Вас организует курс лекций для «мысленной подготовки» к условиям похода. Обычное право МКК — устроить проверку группы на местности в нашем Клубе, чтобы избежать неприятных ситуаций, но с учётом естественных сложностей её реализует руководитель группы. Усвоение пройденного теоретического материала проверяется в Клубе на небольшом зачёте по билетом, из которой в связи с принципом «корпоративной-групповой» солидарности все находятся в равных условиях. Перед походом, в обязательном порядке организуется двухдневный выезд на скалы. На выезде на скалы прорабатываются приёмы страховки и руководитель и/или опытный инструктор, из числа участников похода, проверяет снаряжение которое участники берут в поход на предмет надёжности и соответствия природным и погодным условиям, прогнозируемым на момент проведения похода.

Для того, чтобы Вы и ваш руководитель могли получить уверенность относительно вашего здоровья и физических возможностей Вам предстоит пройти дополнительную проверку перед тем, как вопрос вашего участия будет окончательно решён. В Клубе перед походом проходит зачётно-выпускная тренировка на которой вы можете сравнить ваши физические показатели с показателями рекомендуемыми научными школами, здравоохранением, согласующимися с 60-ти летней историей развития спортивного туризма в нашей стране. По этим же причинам вам желательно проконсультироваться с Вашим лечащим врачом общей практики (терапевт) и по возможности взять у него справку разрешающую участие в спортивном походе. Для регулярной подготовки к походу и выпуску на маршрут в Клубе проходят ОФП тренировки. В участии Вас в технических тренировках заинтересованы (??) Вы сами и руководитель Вашей группы, прочие участники похода и т. д. В чисто спортивных группах необходимым требованием является обязательность, совместность и регулярность тренировок. В полукommerческих группах возможен вариант неполноценного вовлечения в тренировочный процесс с последующим перераспределением организационных затрат на участников неполноценно посещающих тренировки (при согласовании с руководителем и при согласии участника). Интенсивность проведения тренировок может быть снижена на 66% для опытных участников, тех кто уже участвовал в спортивных походах. Возможен также полуиндивидуальный режим ОФП тренировкой, допускается для людей тренирующихся совместно больше месяца при возможности (обязательной) посещения тренировок в Клубе один раз в неделю. Для проживающих в другом городе допускаются самостоятельная фиксация ОФП показателей и информирование ответственного за ОФП тренировки(см. http://vk.com/photo-1714033_295366690).

Окончательный этап подготовки — запайка снаряжения в нашем Клубе совмещена с выдачей участникам Клубного снаряжения по предварительной заявке. На запайке каждый участник узнаёт, какое снаряжение, из числа общегруппового ему предстоит нести с собой, какие продукты, которые берутся на группу ему доверят нести в своём рюкзаке. И какая общая весовая нагрузка на Вас приходится.

Самостоятельная подготовка к походу, а точнее её заключительный этап, подразумевает подготовку личного снаряжения для участия в походе и для предварительной проверки снаряжения на выезде.