1.3 Организация питания и безопасности в пешеходном туризме

Важным моментом подготовки группы к походу является расчет продовольствия (раскладки) и распределение ее между участниками. Необходимо соблюсти выполнение сразу нескольких условий, а именно:

* Питание на маршруте должно быть достаточным для выполнения участниками всех задач путешествия;
* Должен быть соблюден белково-углеводо-жировой баланс;
* Вес и объем раскладки должны быть минимальными;
* Желательно, чтобы меню было вкусным и разнообразным.

При распределении продуктов между участниками на первом этапе имеет смысл исходить из принципа равенства веса и объема для всех. Затем, если есть необходимость, немного сместить баланс веса в пользу более сильных членов группы.

Энергозатраты в туристском путешествии включают: затраты на основной обмен (то есть на поддержание работы органов, обеспечивающих существование организма), труд и отдых. Но любые энергетические затраты требуют восстановления.

Так, при ходьбе в среднем темпе с рюкзаком массой до 15 кг энергии расходуется в 5 раз больше, чем при покое, при ходьбе на лыжах со скоростью до 10 км/ч без рюкзака - в 10 раз больше. В отдельных случаях при выполнении длительной тяжелой работы, с которой сталкиваются туристы при проведении сложных походов, суточный расход энергии может доходить до 8000 ккал.

Изменение интенсивности обмена веществ и энергии происходит не только при выполнении физической работы, но и под влиянием эмоций и метеорологических факторов - температуры и влажности воздуха, силы ветра, барометрического давления и т.п.

Затраты энергии при отдыхе на маршруте и работах на биваке. Отдых на маршруте при чистом 7,5-часовом ходовом времени (весьма напряженный режим движения) составляет 2 ч – 6 малых привалов по 10 мин и 2 больших привала по 30 мин. За это время организм затрачивает около 250 ккал.

Работы по организации и снятию бивака занимают до 1,5 ч (250 ккал).

Еда на биваке (ужин и завтрак) продолжается 1 ч (120 ккал).

Работы на биваке: заготовка дров, устройство кухни, водоснабжение, переодевание, сушка снаряжения, ведение дневника, разбор итогов прошедшего дня и постановка задачи на следующий день и т. д.- длятся около 3,5 ч. (500 ккал).

Вечерний и утренний туалет- 0,5 ч (60 ккал).

Если суммировать энергетические затраты на основной обмен, специфически динамическое действие пищи и затраты при отдыхе на маршруте, получится величина 2000 ккал. Это очень важная величина при расчете возможных затрат энергии в туристическом походе (она может несколько изменяться). Расчет энергетических затрат пешеходного туризма и категории сложности.

Пешеходный туризм 3100 - 1 категоря, 3400 - 2 категория, 3700 -3 категория, 4100 - 4 категория, 4500 - 5 категория, 5000 - 6 категория.

*Калорийность питания в путешествии*

Установлено, что для обеспечения удовлетворительных соотношений аминокислот в рационе последний должен содержать не менее половины белков животного происхождения.

Из растительных продуктов, употребляемых в походах, наиболее ценные белки содержит гречка, фасоль, картофель сушеный, ржаной хлеб и рис; из продуктов животного происхождения - мясо, рыба, яичный порошок, паштет мясной, рыба вяленая, сыр, сухое молоко, сырокопченая колбаса.

При приготовлении пищи необходимо сочетать продукты, обеспечивающие хорошее усвоение белка: молочные и мясные блюда с приправой из крупяных. Например, гречневая каша с молоком.

При составлении суточных рационов питания нужно помнить, что разнообразие продуктов, из которых готовится пища, а также разнообразие самих блюд помогают обеспечить полноценное питание, позволяют организму туриста получить с пищей весь необходимый ассортимент питательных веществ.

Продуманный рацион должен обладать необходимой калорийностью, продукты, входящие в рацион, должны удовлетворять вкусовым требованиям туристов и быть взаимозаменяемыми.

Группы, желающие увеличить калорийность питания выше 4000 ккал, легко могут это сделать за счет добавления продуктов, предназначенных для питания на больших и малых привалах: масло, сыр, сало, хрустящие хлебцы, шоколад и т. п.

В туристской практике заблаговременно составляется меню на все время похода. Закупка необходимых для приготовления указанных в меню блюд продуктов проводится по запланированному ассортименту и в требуемых количествах.

Разработка режима питания тесно связана с определением группой тактического построения маршрута. Режим должен соответствовать избранной тактике движения. Но, в то же время, и тактика не должна идти вразрез с основными положениями рационального питания.

Разрабатывая тактику любого путешествия, необходимо учитывать, что потребность организма в пище значительно изменяется в течение дня в зависимости от того, насколько длительными оказываются интервалы между отдельными приемами пищи. Так, чем больше интервалы, чем реже ест человек, тем значительнее оказывается его потребность в пище. В туристских путешествиях мы, как правило, имеем только 2- или 3-разовое горячее питание, а остальные — представляют собой достаточно калорийные и по возможности, достаточно сбалансированные приемы пищи сухим пайком на больших привалах.

Назначение завтрака - создать энергетический запас в организме для поддержания возможно более длительного работоспособного состояния в процессе наиболее продолжительной части рабочего дня. Завтрак должен быть высококалорийным - порядка 30 % общей калорийности суточного рациона, легкоусвояемым, небольшим по объёму, богатым сахаром, фосфором, витаминами С и В15, веществами, возбуждающими деятельность нервной системы. Калорийность завтрака 1250-1700 ккал в зависимости от сложности туристского путешествия.

Цель обеда - восполнить возможный дефицит энергетических затрат, образовавшихся в организме в результате несоответствия между большой интенсивностью работы на маршруте. Обед также должен быть достаточно плотным - до 30 % общей калорийности суточного рациона, содержать высокий процент животных белков, большое количество углеводов и жиров. Калорийность обеда 1000-1700 ккал в зависимости от сложности маршрута.

Задача ужина - как можно в большей степени восстановитъ затраченную за прошедший рабочий день энергию и подготовить организм к движению по маршруту на следующий день. Калорийность ужина должна составлять 30 % общей калорийности суточного рациона. Калорийность ужина до 1700 ккал.

Питание сухим пайком. Дневной перерыв при 2-разовом горячем питании составляет в среднем около 12 ч, и на это время приходится основная физическая (движение с рюкзаком по трассе, преодоление сложных естественных препятствий) и нервно-психическая нагрузка. Через каждые 3 часа движения группа должна останавливаться на достаточно продолжительный (30-40 минут летом и 10-15 минут зимой) привал, на котором участникам выдаются копченая или полукопченая колбаса, консервированный мясной паштет или рыбные консервы, сыр, корейка или сало, масло шоколадное, сухари, галеты, халва, сахар, конфеты, глюкоза и сладкие напитки (зимой - горячие из термоса) или обычная подкисленная или подсоленная вода (летом).

Карманное питание играет немаловажную роль на маршруте наряду с сухим пайком. Применяется на малых привалах, то есть через 40-45 мин движения. Его общая калорийность 200-600 ккал (5-10 % суточной калорийности).

Содержимое карманного питания выдается дежурным по группе всем участникам до или сразу после завтрака. Оно включает в себя быстроусвояемые продукты: сахар-рафинад быстро растворимый, глюкозу, конфеты - леденцы, а также курагу, чернослив. Все эти продукты, обязательно упакованные в полиэтиленовые пакеты, туристы носят в кармане штормовки или в другом легкодоступном месте, чтобы в случае необходимости (например, резкий упадок сил) можно было, не снимая рюкзака, достать и принять несколько таблеток глюкозы, сахар, конфету.

Вода необходима человеку для поддержания нормальной жизнедеятельности. Суточная потребность организма в воде составляет примерно 2,5 л.

Общий принцип раскладки продуктов для их транспортировки на маршруте следующий: не транспортировать все количество имеющего важное значение продукта (мука, сухари и т.п.) в одном рюкзаке. Падение этого рюкзака в трещину на леднике, снос с плота, плохо завязанный узел на веревке, которой этот рюкзак вытягивается наверх, ставит группу в тяжелое положение. Подобные продукты или имущество следует распределять между несколькими участниками.

Распределение продуктов для транспортировки должно до минимума свести работы на биваке по приготовлению пищи, обеспечить равномерную разгрузку рюкзаков туристов и равномерную нагрузку по дежурствам для участников путешествия. Равномерная разгрузка рюкзаков достигается подбором одинаковых весовых характеристик завтрака, обеда или питания на больших привалах и ужина, а также назначением 3 дежурных на день, ответственных за приготовление пищи в завтрак, обед и ужин, каждый готовит из того, что несет.

*Обеспечение безопасности* – важнейшая составляющая любого похода. В походе необходимо предусмотреть и свести к минимуму возможность несчастных случаев.

Можно выделить четыре основные причины, вызывающие несчастные случаи: слабая дисциплина в группе, недостаточная туристская подготовка и опыт, сложность естественных препятствий, неожиданное критическое изменение погоды. Самая опасная из этих причин - слабая дисциплина в группе. Игнорирование общепринятых норм поведения, установленных правил похода, путешествия, лихаческое отношение к опасностям на маршруте, безответственность, пренебрежение страховкой чреваты несчастными случаями.

Недостаточная подготовка и неопытность являются нередко причиной плохого представления о возможных опасностях на данном маршруте. Безопасность в походе также во многом зависит от наличия и качества снаряжения. Экипировка участника похода, его одежда и обувь определяют возможность личной защиты от неблагоприятных влияний внешней среды.

Самостраховка - это умение самостоятельно выполнять специальные приемы во избежание падений, срывов, переворотов, применять меры предосторожности, выходить из сложных ситуаций с минимальными потерями.

Страховка - это мера готовности оказать и оказание помощи товарищу, преодолевающему сложный участок пути или препятствие, для предотвращения возможного срыва, падения, утопления и прочего.

Для самостраховки в походах средней сложности можно пользоваться обычной или лыжной палкой. Наиболее распространенный способ страховки - страховка с помощью веревки. Одновременная страховка проводится на простых участках маршрута и при несложных препятствиях: туристы, находясь в движении, одновременно страхуют своих товарищей.

Важно помнить, что опасны не сами маршруты, а неправильные действия при их прохождении.

С одной стороны, специалисты утверждают, что пеший туризм — безусловно, одна из самых безопасных активных дисциплин, травмы минимальны.

Наиболее характерные для туристов травмы — это легкие повреждения конечностей: ушибы, потертости, ссадины, мелкие порезы, намины. Особенно подвержены травмированию ноги, — на них приходится до 3/4 всех походных повреждений. Типичны также легкие ожоги, местные обморожения, так как 2/з времени путешествия приходится на привалы, ночлеги и бивуачные работы, 1/10 случаев тяжелого травматизма и заболеваний в зимних походах связана с привалами. Причины большинства травм - неправильное поведение людей, но в какой-то степени они объясняются и легкой промокаемостью стандартных палаток, недостаточными теплоизоляционными качествами спальных мешков, неудобством и небезопасностью имеющейся в продаже туристской посуды, отсутствием надежных походных печек и т. п.

Часты также растяжения и другие повреждения связок, вывихи и переломы, раны от острых (топор) и тупых (камень) предметов. Из заболеваний чаще других встречаются отравления, расстройства желудка, простуды.

Несчастные случаи и травмы в походе происходят в основном, когда утомлены туристы. Главной причиной утомляемости является недостаточная общая и специальная физическая подготовка, слабое развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, равновесия, выносливости. В пеших походах 10 % несчастных случаев происходят по причине слабой физической подготовки туристов и 65 % - из-за ухудшения физического состояния. Из этого следует, что физической подготовленности участников похода необходимо уделять первостепенное значение.

Анализ несчастных случаев показывает, что около половины смертельных случаев в пешеходных походах связано с преодолением водных препятствий, а четверть тяжелых травм - с непредвиденными изменениями условий похода, особенно в горах (камнепады, лавины, резкое похолодание).

В пешем туризме происходит около 3,0 % от общего количества несчастных случаев в спортивном туризме. Основным фактором, влияющим на обеспечение безопасности, является уровень практического туристского опыта, приобретенного в предыдущих походах. Требования к этому опыту определены Правилами проведения туристских спортивных походов. Но этот уровень не может быть проверен без подробно разработанной классификации маршрутов.