

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ЮНОГО ТУРИСТА



Автор-составитель:

- Шачина Елена Анатольевна – методист МБУДО Борисоглебского центра внешкольной работы Борисоглебского городского округа.

Рабочая тетрадь содержит тестовые задания по туризму, кроссворды, топографические диктанты, задания на проверку знаний, умений и навыков, полученных на занятиях в объединениях туристско-краеведческой направленности.

Целью рабочей тетради является повышение качества образовательного процесса.

Работа с тетрадью способствует формированию мотивации обучающихся на усвоение нового материала, структурирует уже имеющиеся знания, является одним из методов оценки уровня усвоения программы в целом.

Тетрадь может использоваться как на учебных занятиях, для проведения групповых занятий и контрольных срезов, так и дома, для выполнения индивидуальных заданий.

Компьютерная верстка:

- Шачина Елена Анатольевна – методист МБУДО Борисоглебского центра внешкольной работы Борисоглебского городского округа.

СОДЕРЖАНИЕ

Приветствие.....	4
Тема 1. Порядок организации и проведения туристских походов.....	5
Тема 2. Туристское снаряжение для пешего и водного похода.....	11
Тема 3. Всё о биваках.....	15
Тема 4. Питание туриста-водника.....	20
Тема 5. Топография и ориентирование.....	24
Тема 6. Оказание первой доврачебной помощи.....	32
Тема 7. О байдарках и не только.....	37
Тема 8. Туристские узлы.....	41
Рекомендуемая литература.....	45

Дорогой друг!

Рабочая тетрадь – твой проводник и путеводитель по миру пешего и водного туризма.

Тетрадь содержит тестовые задания, кроссворды, топографические диктанты, задания на проверку знаний, умений и навыков по спортивному туризму.

Выполняя задания, ты сможешь легко освоить теоретические знания по организации и проведению туристских походов, подбору снаряжения, раскладке продуктов питания и составлению походного меню, а также закрепить умения и навыки по топографии и ориентированию, оказанию первой доврачебной помощи.

Успехов тебе и приятной работы!



3. Разгадайте кроссворд

The crossword puzzle grid consists of 28 numbered starting points for words:

- 1: 10 letters, vertical
- 2: 5 letters, vertical
- 3: 10 letters, horizontal
- 4: 10 letters, horizontal
- 5: 7 letters, vertical
- 6: 6 letters, horizontal
- 7: 6 letters, vertical
- 8: 2 letters, horizontal
- 9: 1 letter, horizontal
- 10: 10 letters, horizontal
- 11: 1 letter, horizontal
- 12: 5 letters, horizontal
- 13: 4 letters, horizontal
- 14: 5 letters, horizontal
- 15: 4 letters, horizontal
- 16: 10 letters, vertical
- 17: 10 letters, horizontal
- 18: 2 letters, horizontal
- 19: 2 letters, horizontal
- 20: 4 letters, horizontal
- 21: 4 letters, horizontal
- 22: 3 letters, vertical
- 23: 4 letters, horizontal
- 24: 2 letters, horizontal
- 25: 4 letters, horizontal
- 26: 4 letters, horizontal
- 27: 4 letters, horizontal
- 28: 4 letters, horizontal

Illustrations of camping gear include: a blue backpack, a blue rope, a green tent, a yellow saw, a campfire, an axe, a blue mat, a flashlight, a pair of yellow boots, a green sleeping bag, a red first aid kit, and a silver pot.

По вертикали:

1. Один из самых необходимых предметов в лесу: поможет согреться, приготовить пищу и позвать на помощь.
2. То, что бывает необходимо при травмировании одного из участников похода.
4. «Чемодан» туриста.
5. Он нужен при поломках снаряжения.
7. Этот предмет поможет вам хорошо видеть даже ночью.
9. Туристский дом.
11. Ее надевают на голову там, где есть опасность камнепадов.
13. Она нужна при прохождении сложных и опасных участков склона, а также при переправах.

16. Благодаря ему не вымокнешь даже во время купания.
18. «Манарага», «Кодар», «Ирбис», «Пушма», «Урал» – ...
19. Так называется котелок овальной формы.
21. Ветрозащитная непромокаемая куртка.
22. Необходим при заготовке дров, ремонте снаряжения, постановке палатки.
25. Еще один необходимый каждому предмет: поможет заготовить дрова и приготовить пищу.
27. Они одеваются на обувь для защиты ее от снега и влаги.

По горизонтали:

3. Это необходимо во всех водных походах.
4. Этот предмет спасет ваши руки от ожогов при работе с костром.
6. Один из предметов, входящих в костровой набор.
8. «Кресло» для туриста.
10. Варочная посуда.
12. Он может заменить костровые стойки.
14. Дома – матрас, а в походе – ...
15. Если ее забудешь, то останешься голодным.
17. Мягкий, теплый, но не пушистый.
20. То, из чего делается обвязка.
23. Он защитит от дождя всю группу.
24. Туристская легкая непродуваемая куртка, имеющая большой застегивающийся карман на груди. Надевается через голову, внизу стягивается резинкой.
26. Туристские ботинки.
28. Ножовка, двуручная, бензо – ...

4. Правильный порядок движения в походной группе – это:

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| а) колонна по 1 человеку. | в) парами. |
| б) шеренга в 1 ряд. | г) в произвольном порядке. |

5. Составьте маршрут пешего или водного похода согласно плану:

- Общие сведения о маршруте

<i>Место проведения (область, район)</i>	
<i>Вид маршрута (вид туризма)</i>	
<i>Сложность маршрута (степень, категория сложности)</i>	
<i>Протяжённость активной части маршрута, км</i>	
<i>Продолжительность (общая и ходовых дней)</i>	
<i>Рекомендуемые сроки проведения</i>	

- Подробная нитка маршрута

- График движения по маршруту

День пути	Участок маршрута	Способ передви- жения	Протя- жённость км	Ходовое время	Препятствия, потенциально опасные участки	Перечень экскурсионных объектов, наименование экскурсий

3. Из предложенного списка выберите, наиболее комфортный спальник для спортивных походов

По форме:	По наполнителю:
«Одеяло», «кокон», «нога», «комбинезон».	Ватный, пуховый, синтепоновый, с искусственным наполнителем «холлофайбер».

4. Уберите лишнее

Туристы собираются летом в водный поход и берут с собой:

гермомешок, рюкзак, теплую куртку, спасательный жилет, надувной круг, волейбольный мяч, крем от загара, пару запасных стрингеров, топор, пилу, двуручную пилу, фонарь, перчатки, дрова.

5. Ответьте на вопросы

1. Какое личное снаряжение обязательно нужно взять с собой в однодневный пеший поход?

2. Топоры, пилу, котлы – все это несут разные туристы, а на привале они передают этот инвентарь дежурным по кухне. Но есть еще специальный набор разных мелких предметов, необходимых в походной кухне, – хознабор, который в одном чехле также поступает в руки дежурных. Перечислите, что должно входить в кухонный хознабор:

3. Эмалированные и оцинкованные ведра в поход брать не рекомендуется. Почему?

4. Опытные туристы утверждают, что в поход надо брать большой запас шнура, тесьмы, шпагата. Говорят: «Пригодиться!». А для чего? Напишите.

5. Что нужно сделать, чтобы в походе не обнаружилось вдруг, что остался всего лишь один отсыревший коробок спичек, непригодный к использованию?

6. Почему не рекомендуется сушить обувь у костра, размещая ее близко к огню?

7. Вы прорезали голенище резинового сапога. Длина разреза 1 см. Что необходимо взять из ремнабора, чтобы его отремонтировать? Какова последовательность ваших действий?

8. Верно ли, что влажные шерстяные носки можно высушить, положив их на ночь в спальник под себя?

9. Назовите основные требования к туристскому снаряжению

10. Что вы включите в состав ремнабора для многодневного водного похода?

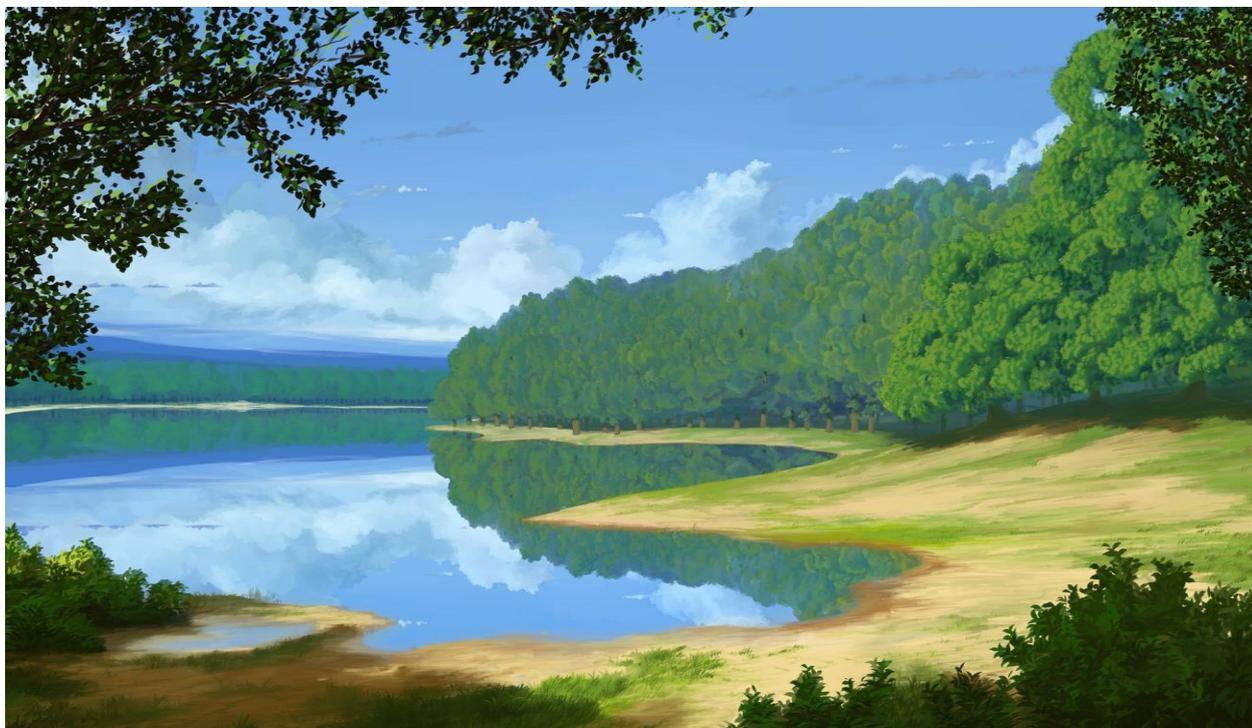
11. Что вы включите в состав ремнабора для многодневного пешеходного похода?

6. Заполните таблицу

<i>Перечислите средства передвижения</i>	
<i>Перечислите средства транспортировки грузов</i>	
<i>Перечислите бивачное снаряжение</i>	
<i>Перечислите костровое снаряжение</i>	
<i>Перечислите специальное снаряжение</i>	
<i>Перечислите вспомогательное снаряжение</i>	

ТЕМА 3 ВСЁ О БИВАКАХ

1. Какие благоприятные особенности местности можно учитывать, планируя установить лагерь в данной местности? Вставьте недостающие слова:



Близко расположен источник _____. Лес гарантирует наличие _____. Берега _____, что гарантирует _____ лагеря в случае выпадения осадков. Лес защищает от _____. Относительно _____ поверхность _____ установку палаток.

2. Ответьте на вопросы теста, выбрав один верный вариант

1. Верно ли, что установку двускатной палатки надо начинать с установки вертикальных стоек?

- а) ДА
- б) НЕТ

2. Верно ли, что пустые консервные банки надо обжечь в костре и закопать?

- а) ДА
- б) НЕТ

3. Верно ли, что остатки пищи надо выбрасывать в водоем для подкормки рыб?

- а) ДА
- б) НЕТ

4. Верно ли, что под дно палатки укладывается лапник?

- а) ДА
- б) НЕТ

5. Верно ли, что все оставшиеся после стоянки дрова надо сжечь?

- а) ДА
- б) НЕТ

6. Каково самое главное требование к месту бивака?

- а) наличие рядом воды
- б) живописная природа
- в) безопасность места стоянки
- г) отсутствие комаров и мошки

7. В майские праздники ребята отправились в поход. Чтобы не ходить далеко за водой, они поставили палатку на берегу реки у самой воды. Ночью ребята проснулись от сырости. Оказалось, что вода в реке поднялась и палатку затопило. Почему так произошло?

- а) надо было не спать, а следить за состоянием воды в реке
- б) ребята забыли поставить палатку на помост
- в) палатку поставили слишком близко к воде
- г) палатка должна была быть водонепроницаемой

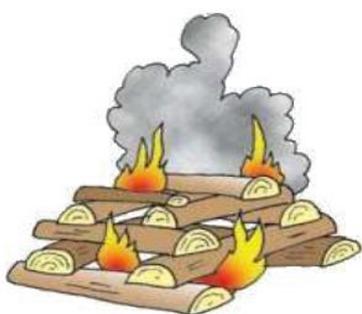
8. Во время зимних каникул ребята отправились в поход. С наступлением сумерек они стали готовиться к ночлегу. Зная, что палатку лучше всего ставить так, чтобы она была защищена от ветра, ребята расположили ее под навесом скалы. Однако среди ночи они проснулись в огромном сугробе. Почему так получилось?

- а) ветер изменил направление и их замело
- б) ночью пришел медведь и вырыл берлогу по соседству, засыпав палатку
- в) на ребят обрушился ком снега, упавший с навеса скалы.

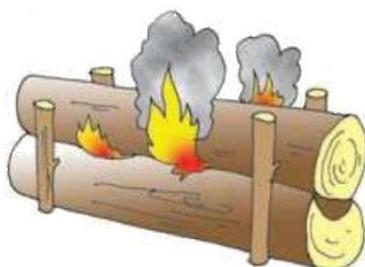
3. Соедините стрелками костёр с его названием



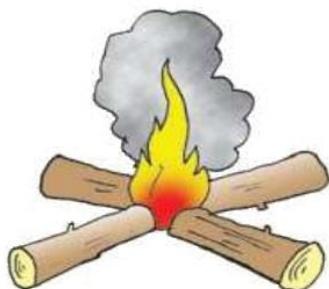
Нодья



Звёздный



Шалаш



Колодец

4. Впишите название костров и их назначение









5. Выполните тестовое задание «Правила расположения костра», выбрав один верный ответ из ниже приведённых утверждений

1. По отношению к воде:

- а) ближе к воде
- б) не имеет никакого значения
- в) подальше от воды, чтобы в темноте не упасть

2. По отношению к дровам:

- а) близость дров не имеет никакого значения
- б) чем дальше дрова, тем больше выбор
- в) наличие дров в районе костра

3. По отношению к палаточному лагерю:

- а) в 1 – 2 метрах от палаток
- б) в 4 – 5 метрах от палаток
- в) в 10 – 15 метрах от палаток

4. По отношению к ветру:

- а) на открытом ветру месте, лучше будет разводить костер
- б) на защищенном от ветра месте
- в) найти место с постоянным направлением ветра

5. По близости деревьев:

- а) под раскидистым деревом, для укрытия от ветра и дождя
- б) на открытом месте
- в) на безопасном расстоянии от деревьев
- г) не имеет никакого значения

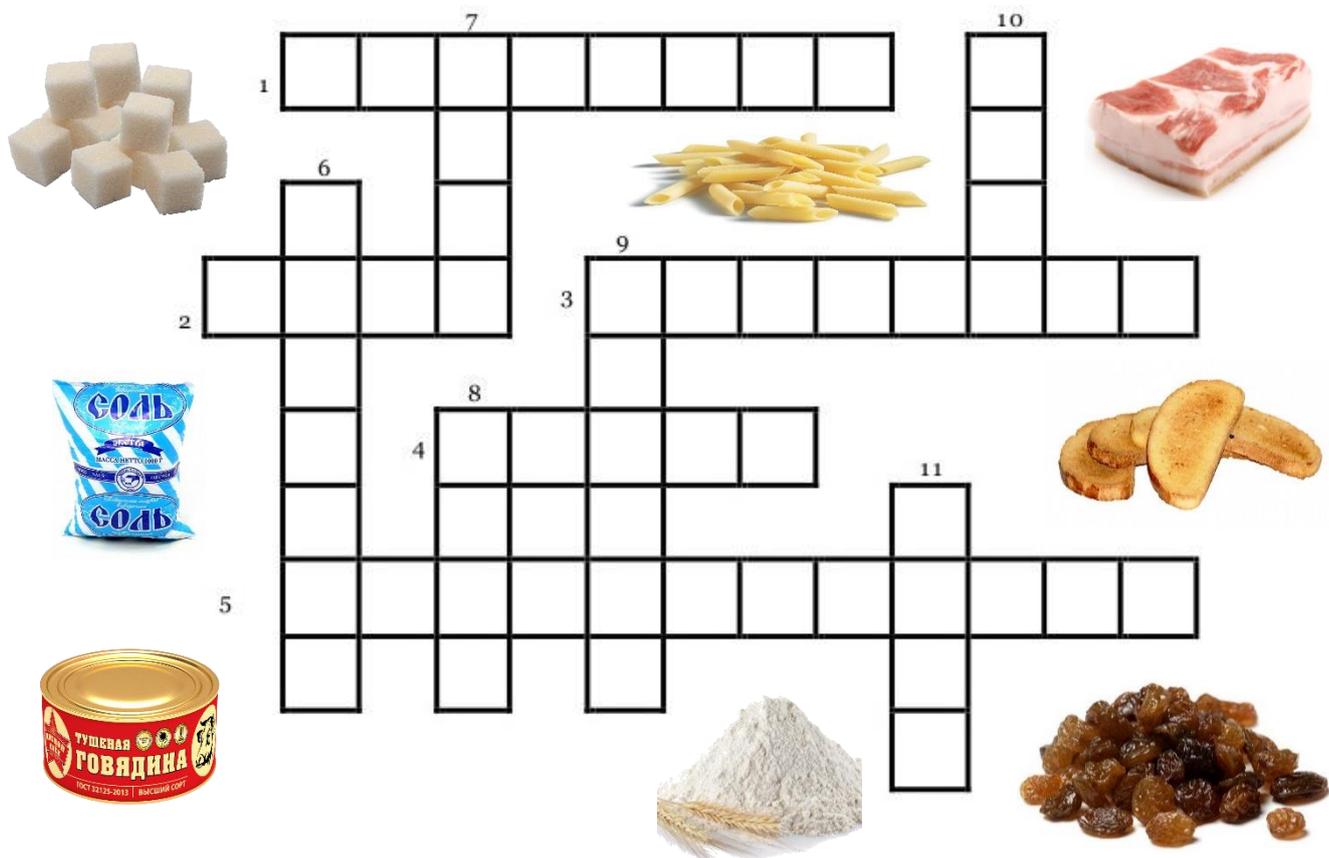
6. По близости к крутому обрыву:

- а) на обрыве, так как это эстетично
- б) на безопасном расстоянии
- в) не имеет никакого значения



ТЕМА 4 ПИТАНИЕ ТУРИСТА-ВОДНИКА

1. Разгадайте кроссворд на тему «Питание»



По горизонтали:

1. Удобный в приготовлении, богатый углеводами походный продукт для варки.
2. Продукт, получаемый из пшеницы, ржи, кукурузы, гречихи и других злаковых культур.
3. Высушенные по специальной технологии мясные продукты.
4. Сладкий продукт, добавляемый в разные напитки.
5. Расход энергии в походе необходимо восполнять, для этого существует понятие «...».

По вертикали:

6. Самый популярный консервированный продукт у туристов, содержащий большое количество белков и жиров.
7. Самое популярное утреннее походное блюдо.
8. Один из самых калорийных продуктов.
9. Что можно сделать из хлеба для похода.
10. Высушенный виноград.
11. Приправа, без которой любое блюдо кажется не вкусным.

2. Ответьте на вопросы

1. Почему советуют общее количество соли, сахара и некоторых других продуктов, взятых в поход, делить на несколько отдельных упаковок и размещать их в рюкзаках у разных туристов?

2. Почему нельзя сыпучие продукты (крупы, муку, сахар и др.) нести в рюкзаках в бумажных пакетах? Как правильно их упаковать?

3. В туристской группе 15 человек. В походе запланировано 4 варки пшенной каши. Сколько надо взять в поход пшена?

4. Какова норма сахара на одного туриста в день?

5. Вы отправляетесь в большой поход на неделю. Сколько хлеба нужно взять на группу из 12 человек? Надо ли весь хлеб закупать заранее?

6. Верно ли, что можно употреблять чай из чаги (березовый гриб)?

7. Верно ли, что корни лопуха можно класть в суп вместо картофеля?

8. Верно ли, что для проверки герметичности консервной банки ее опускают на 5-7 минут в воду с температурой 700?

9. Верно ли, что если рыба покрыта слизью, то ее можно употреблять в пищу, предварительно сняв с нее чешую?

10. Верно ли, что крупы лучше всего хранить в полиэтиленовых пакетах?

11. Верно ли, что если в соль добавить крахмал, то она будет меньше намокать?

12. Верно ли, что манную крупу перед приготовлением нужно мыть?

13. Верно ли, что чай лучше хранить в матерчатых мешочках?

3. Из нижеприведенных продуктов подчеркните подходящие для «перекуса» группы в 1 – 3-дневном походе выходного дня:

Мороженое, печенье, крупы, макароны отварные, пирожные, бананы, яблоки, макароны, пряники, карамель, масло сливочное, паштет консервированный, хлеб, вареный картофель, сгущенка, соль, чай, яйца вареные, арбуз, сахар, молоко пастеризованное, шпроты, персики, сухари, сухофрукты, сыр, яйца сырые, шоколад (плитка).

4. Составьте раскладку продуктов по предложенному меню для группы на 12 человек

<i>День</i>	<i>Завтрак</i>	<i>Обед</i>	<i>Ужин</i>
1 день		<p><u>борщ</u> борщ заправка _____, кубики борщ _____, тушенка _____, овощи _____, майонез _____, чай _____, сахар _____, хлеб черный _____, печенье _____</p>	<p><u>картошка с тушенкой</u> картошка _____, тушенка _____, майонез _____, соус _____, чай _____, сахар _____, хлеб черный _____, сухари _____</p>
2 день	<p><u>каша пшенная</u> пшено _____, курага _____, сух. молоко _____, чай _____, сахар _____, батон _____, колбаса _____</p>	<p><u>щи</u> овощи (капуста, морковь картошка, лук, зелень) кубики бек. _____, тушенка _____, майонез _____, чай _____, сахар _____, хлеб черный _____, печенье _____</p>	<p><u>рис с тушенкой</u> рис _____, тушенка _____, майонез _____, соус _____, чай _____, сахар _____, хлеб черный _____, сушки _____</p>
3 день	<p><u>каша ячневая</u> ячка _____, курага _____, сух. молоко _____, чай _____, сахар _____, батон _____, сыр _____</p>	<p><u>суп вермишелевый</u> овощи (капуста, морковь картошка, лук, зелень) кубики кур. _____, тушенка _____, майонез _____, чай _____, сахар _____, хлеб черный _____, печенье _____</p>	<p><u>греча с тушенкой</u> греча _____, тушенка _____, майонез _____, соус _____, чай _____, сахар _____, хлеб черный _____, пряники _____</p>

ТЕМА 5 ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ

1. Соедините стрелками наименование носителей информации о местности с их изображениями



Топографическая карта

Спортивная карта

Космический фотоснимок

Орографическая схема

2. Переведите численный масштаб в именованный, а именованный – в численный. Заполните таблицу.

Численный масштаб	Именованный масштаб
1:25000	
	в 1 см 40 км
1:1000	
	в 1 см 200 м
1:500	
	в 1 см 5 км
1:30 000 00	
	в 1 см 2,5 км

3. Какой масштаб крупнее, подчеркните:

- а) 1:20000 или 1:70000
- б) 1:700000 или 1:20000

4. Какой масштаб мельче, подчеркните:

а) 1:10000 или 1:20000

б) 1:20000 или 1:1000

5. Определите масштаб карты, если расстояние на местности 1 км соответствует отрезкам:

а) 10 см _____

б) 20 см _____

в) 5 см _____

6. Определите масштаб карты, если расстояние на местности 15 км соответствует отрезкам:

а) 3 см _____

б) 5 см _____

в) 15 см _____

7. Определите, чему равны расстояния на местности, если на карте масштаба 1:100000 они составляют:

а) 4,8 см _____

б) 5,4 см _____

в) 7,8 см _____

г) 6,34 см _____

8. Напишите названия, соответствующие формам рельефа



А. _____



Б. _____

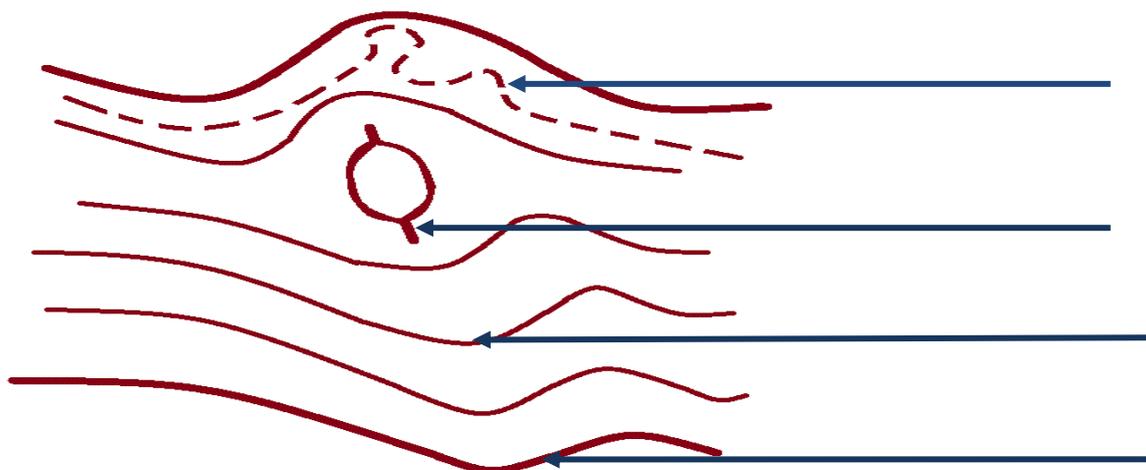


В. _____



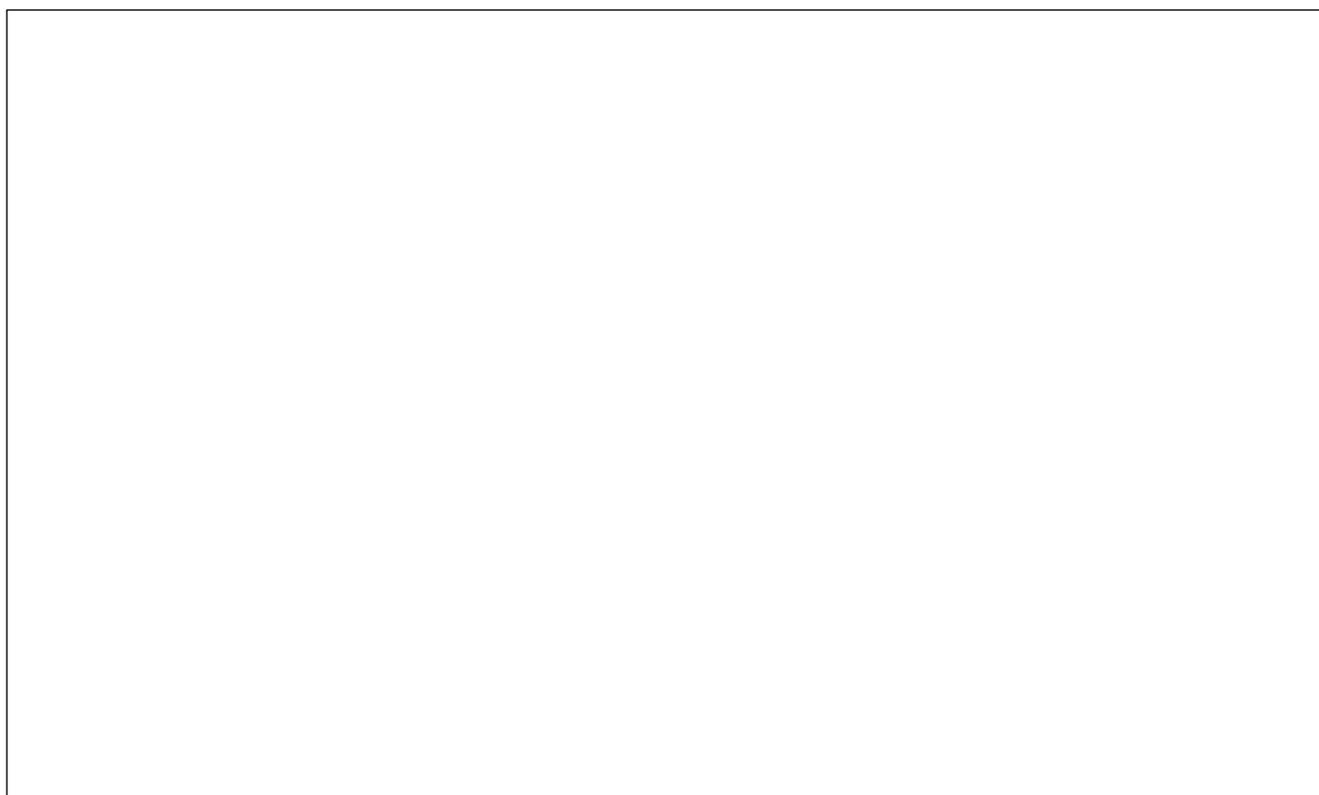
Г. _____

9. Подпишите названия горизонталей

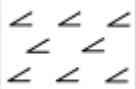
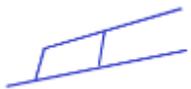
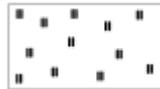
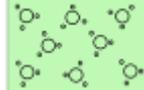


10. Топографический диктант. Начертите план местности, по которой шли ребята, предварительно определив масштаб по первому предложению в диктанте

«Ребята вышли из леса и, пройдя полевой дорогой 500 м на восток, подошли к отдельно стоящему дубу. Здесь дорога раздвоилась. Одна, длиной 700 м, тянулась на юг через пашню, а затем через луг с кустарником. Другая, по которой пошли ребята, шла на северо-восток. Через 1 км от дуба ребята вышли на шоссе, и пошли по нему прямо на север. Через 600 м они оказались у здания школы, которая стояла к востоку от шоссе»



14. Впишите названия топографических знаков

	
	
	
	
	
	
	
	
	
	<p>•100,5</p>

15. Определите стороны горизонта

1. Наблюдатель стоит лицом на запад. Напишите, какая сторона горизонта находится от него:

- а) справа _____
- б) слева _____
- в) сзади _____
- г) впереди _____

2. Однажды весной туристы шли на лыжах по дну оврага, который имеет направление запад-восток, и обратили внимание на то, что левый склон этого оврага уже почти без снега, а правый еще весь покрыт снегом. В каком направлении шли туристы?

Ответ _____

16. Тест «Верно – неверно». Определите, какие способы ориентирования по различным природным признакам и местным предметам указаны верно, а какие нет

1. Верно ли, что с помощью механических часов и солнца можно определить стороны горизонта в любое время дня?

а) верно

б) неверно, правильный ответ _____

2. Кора большинства деревьев грубее на северной стороне, тоньше – на южной?

а) верно

б) неверно, правильный ответ _____

3. У сосны вторичная (бурая, потрескавшаяся) кора на южной стороне поднимается выше по стволу

а) верно

б) неверно, правильный ответ _____

4. С северной стороны дерева, камни, деревянные, черепичные, шиферные крыши раньше и обильнее покрываются лишайниками, грибами

а) верно

б) неверно, правильный ответ _____

5. На деревьях хвойных пород смола более обильно накапливается с северной стороны

а) верно

б) неверно, правильный ответ _____

6. Муравейники располагаются с северной стороны деревьев, пней, кустов

а) верно

б) неверно, правильный ответ _____

7. Южный скат муравейника пологий, а северный – крутой

а) верно

б) неверно, правильный ответ _____

8. Снег на склонах холмов, стогах сена, на крышах быстрее тает на южной стороне

а) верно

б) неверно, правильный ответ _____

9. В оврагах, лощинах, ямах снег быстрее тает с северной стороны

а) верно

ТЕМА 6

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ

1. Тест «Первая помощь»

1. Назовите признаки артериального кровотечения. Выберите один или несколько верных ответов

- а) очень темный цвет крови
- б) алая кровь вытекает из раны фонтаном
- в) большое кровавое пятно на одежде или лужа крови возле пострадавшего
- г) над раной образуется валик из вытекающей крови
- д) кровь пассивно стекает из раны

2. Каким образом проводится сердечно-легочная реанимация пострадавшего? Выберите один верный ответ

- а) давление руками на грудину пострадавшего и искусственная вентиляция легких: вначале 30 надавливаний на грудину, затем 2 вдоха методом «Рот в рот»
- б) искусственная вентиляция легких и давление руками на грудину пострадавшего: вначале 1 вдох методом «Рот в рот», затем 15 надавливаний на грудину
- в) давление руками на грудину пострадавшего и искусственная вентиляция легких: вначале 5 надавливаний на грудину, затем 1 вдох методом «Рот в рот»

3. Вторым действием (вторым этапом) при оказании первой помощи является.... Выберите один верный ответ

- а) предотвращение возможных осложнений
- б) устранение состояния, угрожающего жизни и здоровью пострадавшего
- в) правильная транспортировка пострадавшего

4. Назовите признаки венозного кровотечения. Выберите один или несколько верных ответов

- а) кровь пассивно стекает из раны
- б) над раной образуется валик из вытекающей крови
- в) очень темный цвет крови
- г) алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей

5. По каким признакам судят о наличии внутреннего кровотечения? Выберите один верный ответ

- а) цвет кожных покровов, уровень артериального давления, сознание
- б) пульс, высокая температура, судороги
- в) резкая боль, появление припухлости, потеря сознания

6. Кто может оказывать первую помощь пострадавшему ребенку?
Выберите один верный ответ

- а) только медицинский работник
- б) любой человек, который оказался рядом с пострадавшим ребенком
- в) любой человек, который оказался рядом с пострадавшим ребенком, при наличии специальной подготовки и (или) навыков

7. Разрешено ли давать пострадавшему лекарственные средства при оказании ему первой помощи? Выберите один верный ответ

- а) разрешено
- б) запрещено
- в) разрешено в случае крайней необходимости

8. Как накладывается кровоостанавливающий жгут на конечность при кровотечении? Выберите один верный ответ

- а) непосредственно на рану
- б) ниже раны на 4-6 см
- в) выше раны на 4-6 см

9. С чего начинается оказание первой помощи при открытом переломе конечностей, сопровождающимся артериальным кровотечением? Выберите один верный ответ

- а) с наложения импровизированной шины
- б) с наложения жгута выше раны на месте перелома
- в) с наложения давящей повязки

10. Как оказать первую помощь при переломах конечностей, если отсутствуют подручные средства для их изготовления? Выберите один верный ответ

а) верхнюю конечность, согнутую в локте, подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности плотно прижимают друг к другу и прибинтовывают

б) верхнюю конечность, вытянутую вдоль тела, прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности прибинтовывают друг к другу, проложив между ними мягкую ткань.

в) верхнюю конечность, согнутую в локте, подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности прибинтовывают друг к другу, обязательно проложив между ними мягкую ткань.

11. Какие из перечисленных мероприятий относятся к оказанию первой помощи? Выберите один или несколько верных ответов

- а) восстановление и поддержание проходимости дыхательных путей
- б) применение лекарственных препаратов

- в) выявление признаков травм, отравлений и других состояний, угрожающих жизни и здоровью
- г) передача пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи
- д) сердечно-легочная реанимация
- е) определение признаков жизни у пострадавшего
- ж) придание оптимального положения телу
- з) контроль состояния и оказание психологической поддержки
- и) временная остановка наружного кровотечения
- к) оценка обстановки и создание безопасных условий для оказания первой помощи
- л) вызов скорой медицинской помощи

12. В каком порядке проводятся мероприятия первой помощи при ранении? Выберите один верный ответ

- а) остановка кровотечения, наложение повязки
- б) обеззараживание раны, наложение повязки, остановка кровотечения
- в) остановка кровотечения, обеззараживание раны, наложение повязки

13. О каких травмах у пострадавшего может свидетельствовать поза «лягушки» (ноги согнуты в коленях и разведены, а стопы развернуты подошвами друг к другу) и какую первую помощь необходимо при этом оказать? Выберите один верный ответ

а) у пострадавшего могут быть переломы костей голени и нижней трети бедра. При первой помощи наложить шины только на травмированную ногу от голеностопного до коленного сустава, не вытягивая ногу

б) у пострадавшего могут быть ушиб брюшной стенки, перелом лодыжки, перелом костей стопы. При первой помощи вытянуть ноги, наложить шины на обе ноги от голеностопного сустава до подмышки

в) у пострадавшего могут быть переломы шейки бедра, костей таза, перелом позвоночника, повреждение внутренних органов малого таза, внутреннее кровотечение. Позу ему не менять, ноги не вытягивать, шины не накладывать. При первой помощи подложить под колени валик из мягкой ткани, к животу по возможности приложить холод.

14. Когда должен применяться непрямой массаж сердца? Выберите один верный ответ

- а) при кровотечении
- б) при применении искусственного дыхания
- в) после освобождения пострадавшего от опасного фактора
- г) при повышении артериального давления
- д) при отсутствии пульса



15. Что необходимо сделать, если пострадавший получил ожог пламенем, кипятком или паром? Выберите один или несколько верных ответов

а) вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за пострадавшим и одновременно с этим охлаждать место ожога холодной проточной водой не менее 20 минут

б) вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за пострадавшим и одновременно с этим приложить холодный предмет к месту ожога, предварительно обернув его куском ткани

в) вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за пострадавшим

16. Назовите признаки обморока. Выберите один или несколько верных ответов

а) потере сознания предшествуют резкая слабость, головокружение, звон в ушах и потемнение в глазах

б) кратковременная потеря сознания (не более 3-4 мин.)

в) потеря чувствительности

г) потеря сознания более 6 мин.

2. Ответьте на вопросы

1. Укусы каких насекомых опасны для человека?

2. Какова первая помощь при укусе пчелы?

3. Перечислите, какие меры предосторожности нужно принимать в опасном по клещевому энцефалиту районе

4. Если все-таки вас укусил клещ, что нужно делать в этом случае. Выберите наиболее правильные по вашему мнению действия

а) залить клеща растительным маслом, и ждать, когда он отпадет

б) залить клеща йодом

в) вытащить клеща с помощью нитки

г) продезинфицировать место укуса

д) быстрее ехать в поликлинику

ТЕМА 7
О БАЙДАРКАХ И НЕ ТОЛЬКО

1. Тест «Водный туризм». Выберите все верные ответы

1. Какие, на ваш взгляд, суда больше подходят для многодневного водного похода, большая часть которого проходит по большим озёрам?

- а) байдарка Ильмень
- б) байдарка Касатка
- в) лодка
- г) катамаран
- д) рафт
- е) каяк

2. Какие, на ваш взгляд, суда больше подходят для многодневных сплавов по горным рекам (походы IV категории сложности и выше)?

- а) байдарка Ильмень
- б) байдарка Касатка
- в) лодка
- г) катамаран
- д) рафт
- е) каяк

3. С какого возраста можно принимать участие в водном походе I категории сложности?

- а) с 14 лет
- б) с 13 лет, если участник год занимался туризмом
- в) с 12 лет, если участник год занимался туризмом

4. С какого возраста можно принимать участие в водных походах?

- а) с 14 лет
- б) с 13 лет
- в) с 12 лет
- г) с 11 лет
- д) с 10 лет

5. Где, на ваш взгляд, лучше отрабатывать приемы гребли начинающему воднику?

- а) в бассейне
- б) на озере
- в) на порожистой реке
- г) на суше
- д) на спокойной реке

6. Сколько лопастей у байдарочного весла?

- а) 1
- б) 2
- в) 3

7. Как осуществляется посадка в байдарку?

- а) с борта
- б) с носа
- в) с кормы

8. Какие детали принадлежат байдарке?

- а) кокпит
- б) шкура
- в) стрингер
- г) шпангоут
- д) фальшборт
- е) юбка
- ж) фартук
- з) косынка
- и) обвязка
- к) кильсон

9. Что необходимо воднику, совершающему поход по озерам для безопасности?

- а) юбка
- б) фартук
- в) спасжилет
- г) каска

10. Какая последовательность сборки байдарки правильная?

- а) собрать металлический каркас (нос и корму) на берегу, а потом вставить его в шкуру
- б) собрать отдельно нос и корму, потом вставить их в шкуру, затем соединить
- в) собрать нос, затем вставить его в шкуру, затем корму и вставить ее в шкуру

11. Что необходимо сделать, если детали металлического каркаса байдарки плохо вставляются друг в друга?

- а) подравнять детали напильником
- б) постучать по детали молотком, камнем или топором
- в) попытаться поменять местами детали, может она подойдет в другом месте
- г) свериться с инструкцией, может я что-то не так собираю
- д) так и должно быть, за счет этого создается прочность каркаса, надо позвать кого-нибудь посильнее и вставить то, что не вставляется

12. В чём укладывается груз в байдарку?

- а) в рюкзаках
- б) в гермоупаковках
- в) вещи в рюкзак, а рюкзак в гермоупаковку

13. Как укладывается груз в байдарку?

- а) равномерно
- б) равномерно с дифферентом на нос
- в) равномерно с дифферентом на корму
- г) главное, чтобы все влезло

14. В каком случае положение гребца в байдарке более правильное?

- а) колени внутри байдарки, сидя на гермомешке, весло в руках
- б) колени торчат из байдарки, сидя на высоком гермомешке, весло в руках
- в) колени внутри байдарки, посадка низкая на сиденье или на небольшом возвышении, на пояс надета юбка, в руках весло
- г) колени внутри байдарки, посадка низкая на сиденье или на небольшом возвышении, юбка надета на пояс, сверху надет спасательный жилет, в руках весло

15. Юбка – это ...

- а) часть байдарки
- б) элемент экипировки гребца

16. Какие действия экипажа более правильные при высадке на достаточно высокий берег?

- а) экипаж бортом подходит к берегу, высаживается второй номер, забирает весла у первого и, придерживая байдарку, помогает выйти первому номеру
- б) экипаж носом подходит к берегу, высаживается первый номер, забирает весла у второго и, придерживая байдарку, помогает выйти второму номеру
- в) экипаж бортом подходит к берегу, высаживается первый номер, швартует байдарку, придерживает байдарку за обвязку, второй высаживается из байдарки вместе с веслом

17. Что нужно сделать, если байдарка перевернулась при высадке на берег одного из членов экипажа

- а) вытащить все на берег, затем отлить воду
- б) срочно перевернуть байдарку обратно, пока не набралось много воды
- в) сначала отлить из байдарки воду, приподнимая поочередно нос и корму, затем вынести байдарку на берег, предварительно перевернув её
- г) поймать сначала все вещи, вывалившиеся из байдарки, собрать весла и только потом выносить байдарку на берег
- д) броситься на помощь своему товарищу, люди важнее

18. Можно ли вставать в байдарке в полный рост?

- а) можно
- б) нельзя

19. Что необходимо сделать, если байдарка загружена, а экипажу необходимо преодолеть волок?

- а) разгрузить байдарку на воде, вынести ее на берег, перенести отдельно вещи, а потом вернуться за байдаркой
- б) нести байдарку не разгружая, иначе теряешь время на разгрузку и погрузку
- в) вынести байдарку на берег, разгрузить ее, а затем отдельно перенести вещи и отдельно байдарку

20. Как нужно проходить открытые участки при ветре?

- а) боком к волне
- б) носом к волне

21. На каком расстоянии при прохождении рек должны находиться экипажи друг от друга?

- а) чтобы слышны были голоса
- б) чтобы был виден предыдущий экипаж
- в) и то, и другое

22. Шкура у байдарки будет долго служить, если...

- а) волоочь ее волоком по песку
- б) класть ее на стекла, торчащие сучки и корни
- в) обдирать ее о камни
- г) задевать деку лопастью весла при каждом гребке
- д) очень бережно к ней относиться

23. Байдарка повернет вправо, если...

- а) грести левым веслом
- б) грести правым веслом
- в) первый номер гребет вперед, второй табанит правым
- г) оба табанят правым веслом
- д) оба табанят левым веслом

24. Где лучше собирать и разбирать байдарку?

- а) на траве
- б) на песке
- в) на специальном куске полиэтилена

ТЕМА 8 ТУРИСТСКИЕ УЗЛЫ

1. Впишите названия узлов



1. _____



2. _____



3. _____



4. _____



5. _____



6. _____



7. _____



8. _____

2. Ответьте на вопросы

1. Для связывания веревок какого диаметра применяется встречный узел?

- а) любого диаметра
- б) разного диаметра
- в) одинакового диаметра

2. Какой из узлов обеспечивает снятие веревки после окончания переправы всей группы?

- а) удавка
- б) штык
- в) карабинная удавка
- г) булинь

3. *Каким узлом надо привязать петлю самостраховки к мокрой или обледенелой веревке?*

- а) полусхватывающий
- б) схватывающий
- в) Бахмана

4. *Каким узлом можно привязаться к концу основной веревки?*

- а) булинь
- б) проводник простой
- в) проводник восьмерка
- г) удавка
- д) штык
- г) схватывающий

5. *Какими узлами можно надёжно связать две веревки одинакового диаметра?*

- а) прямой
- б) встречный
- в) бабий
- г) ткацкий
- д) простой проводник
- е) академический
- ж) грейпвайн
- з) брамшкотовый
- и) встречная восьмерка

6. *Какими узлами можно надёжно связать две веревки разного диаметра?*

- а) прямой
- б) встречный
- в) бабий
- г) ткацкий
- д) простой проводник
- е) академический
- ж) грейпвайн
- з) брамшкотовый
- и) встречная восьмерка



7. *Какие узлы можно использовать для закрепления веревки на опоре?*

- а) прямой
- б) удавка
- в) академический
- г) булинь
- д) штык
- е) простой проводник
- ж) стремя
- з) проводник восьмерка
- и) шкотовый
- к) австрийский проводник
- л) карабинная удавка
- м) встречный

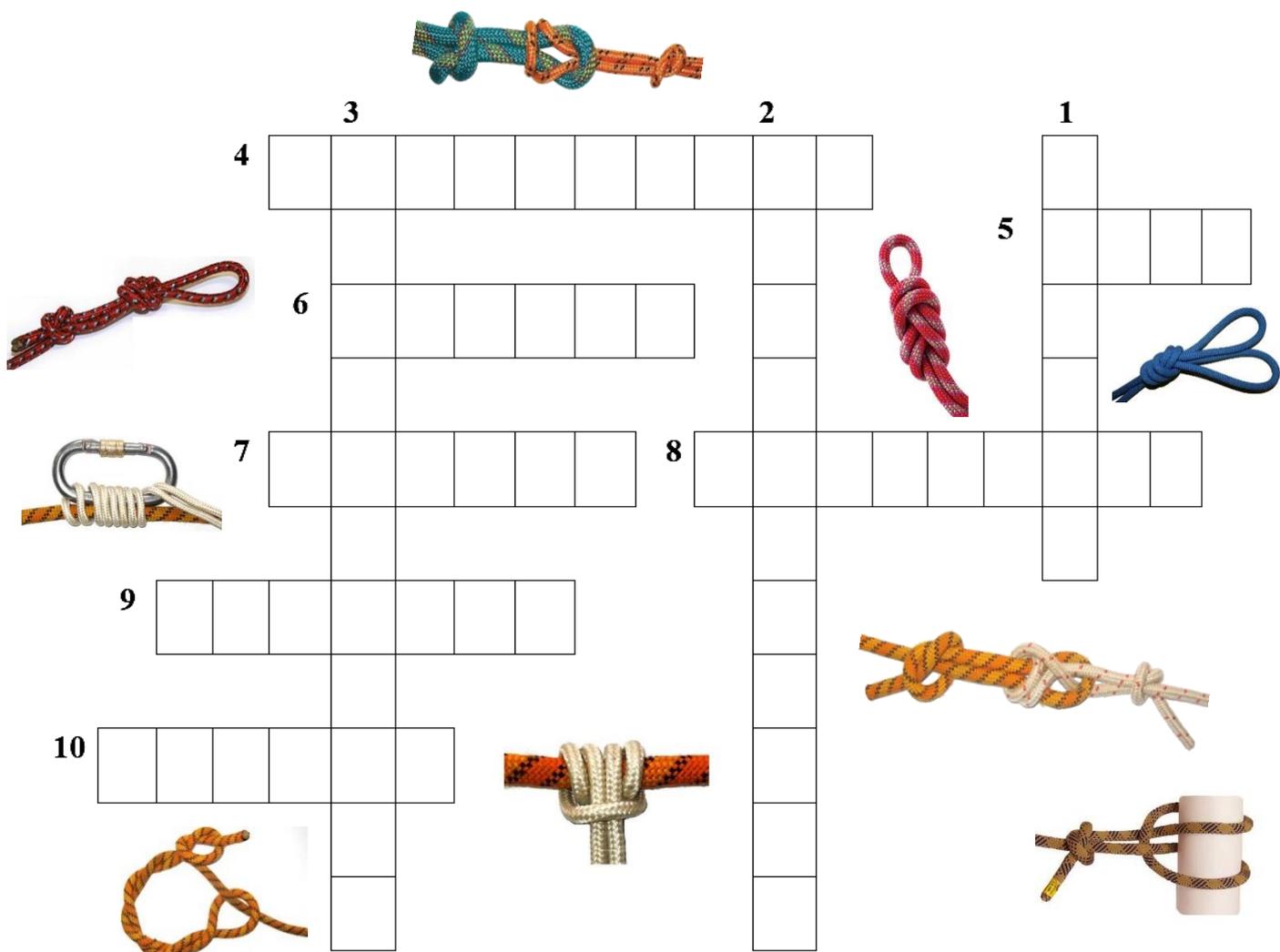
8. *Каким узлом можно заблокировать страховочную систему?*

- а) прямой
- б) встречная восьмерка
- в) академический
- г) булинь
- д) двойной булинь
- е) встречный
- ж) двойной шкотовый
- з) брамшкотовый
- и) шкотовый

9. *Каким узлом можно закольцевать петлю самостраховки (петлю Прусика)?*

- а) прямой
- б) встречный
- в) бабий
- г) ткацкий
- д) простой проводник
- е) академический
- ж) грейпвайн
- з) брамшкотовый
- и) встречная восьмерка

3. Разгадайте кроссворд



По горизонтали:

4. Процесс смотки верёвки в туризме называется...
5. Способ соединения верёвок, лент, рыболовных лесок, нитей и т. п.
6. Этот узел применяют как опору для стопы при подъеме по основной веревке с помощью самохватов или схватывающих узлов.
7. Этот узел называют «геркулесовым».
8. Узлы – простой, двойной, серединный...
9. Проводник, который иначе называют «заячьи ушки».
10. Кто является родоначальниками плетения узлов?

По вертикали:

1. «Беседочный узел» или ...
2. Этот узел служит для подстраховки основного узла.
3. Этот узел иначе называют «бабочка», «пчёлка», «пушкарская петля».

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Балабанов И.В. Узлы. – Москва, 2006.
2. Бардин К. В. Азбука туризма. – М.: «Просвещение», 1981.
3. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2007.
4. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. – Москва: ФЦДЮТиК, 2005.
5. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи. – СПб.: Изд. дом «Литера», 2008.
6. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинов Ю.В. Словарь Юного туриста. Изд. 2-е стереотип. – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
7. Лаптев А. П., Минх А. А. Гигиена физической культуры и спорта. - М.: «Физкультура и спорт», 1977.
8. Новгородцев Д.И. Водные путешествия. – М.: «Просвещение», 2014.
9. Остапец А. А. В походе юные. – М.: «Просвещение», 1978.
10. Справочник туриста / Сост. А.И. Богданов, Е.А. Шачина. – Борисоглебск, 2020.
11. Шатилов А.А. Самоучитель туриста водника. – М.: «Просвещение», 2013.
12. Шкуро О.В. Путеводитель по водному туризму. – М.: «Вече», 2017.