



Наблюдения и измерения в велопоходе



Что наблюдаем и что измеряем?

- Хронометраж
- Навигация и ориентирование
- Фото- и видеосъёмка
- Контроль состояния участников, самоконтроль
- Состояние велосипедов
- Психологический климат в группе



Хронометраж

для технического описания прохождения маршрута

О чём писать:

- ~ Километраж
- ~ Время
- ~ Важные ориентиры
- ~ Характер дороги, покрытие, проходимость
- ~ Погода
- ~ Места привалов и ночлегов
- ~ Режим работы значимых объектов
- ~ Поломки
- ~ Как проходили сложные участки

Куда писать: небольшой блокнот или диктофон

Что в итоге должно получиться

2 день, 04.11.2011, пятница (1 ходовой)

Петрозаводск — р. Паданоя

09.40 — прибыли в Петрозаводск точно по расписанию.

+7 °C, пасмурно.

0 км — 10.48 — Собрали велосипеды (рис. 1.1), сфотографировались на фоне здания вокзала. Поехали осматривать город. Везде асфальт. Движение по городу по улицам: проспект Ленина — пл. Ленина — проспект Карла Маркса — пл. Кирова — проспект Карла Маркса — Онежская наб. (рис. 2.2) — проспект Ленина — ул. Шотмана — ул. Музейская — ул. Профсоюзная — ул. Боровая — далее по Суоярвскому шоссе. Карта Петрозаводска прилагается.

12.15 — На пр. Ленина купили продукты в магазине «Семья» (работает с 8 до 22) и сувениры в Художественном салоне на ул. Герцена.

13,6 км — 13.05 — Покинули Петрозаводск (рис. 1.3.). Едем по Суоярвскому шоссе. Несмотря на отсутствие пересечек на карте, дорога проходит по невысоким холмам с подъемами до 30 м.

18,64 км — 13.20 — Пересечение (круговое движение) с Пряжинским шоссе. Едем прямо по А133.

21,17 км — 13.30 — Пересечение А133 с М18. Едем прямо, продолжая движение по А133.

13.45 — привал и перекус в д. Бесовец на берегу р. Шуя (рис. 1.4). В деревне есть магазин.

14.00 — Поехали дальше.

28,4 км — 14.10 — Въехали в пос. Чална (рис. 1.5).

30,2 км — 14.20 — Поворот направо, немного не доезжая моста через р. Чална. Рядом магазин «24 часа». Дальше идет разбитый асфальт. При выезде из Чалны деревянный мост через р. Чална, и после моста начинается хороший широкий грейдер. Рельеф практически отсутствует.

33,13 км — 14.50 — Переправа через р. Задняя по только что сломанному лесовозом мосту (рис. 1.6). Незадолго до этого встретили местного жителя, который предупредил нас об аварии и подсказал объездную дорогу. Но мы все-таки решили доехать до моста и посмотреть возможность переправы. Переправиться удалось, т.к. лесовоз к этому времени из реки вытащили, и водитель лесовоза накидал бревна на не обрушившиеся опоры моста. По этим бревнам мы и перешли. Берега р. Задняя — хорошее место для ночевки.

+6 °C, пасмурно.

39,7 км — 15.20 — Справа отворотка дороги, равнозначной с нашей. Едем прямо.

42,75 км — 15.35 — Остановка у дороги на перекус (рис. 1.7).

44,26 км — 15.50 — Отворотка налево. Едем прямо.

49 км — 16.20 — Перекресток, табличка справа «Новая Речка 1952–1980». Едем прямо. Покрытие ухудшилось, стали попадаться средние камни и грязь.

49,75 км — 16.22 — Развилка равнозначных дорог. Едем по левой дороге (рис. 1.8).

54 км — 17.15 — Встали на ночевку у р. Паданоя на правом берегу слева от дороги. Берега реки сильно заболочены, найти в лесу ровное сухое место под костер и палатку было непросто. Когда ставили лагерь, начал накрапывать дождь, но было не холодно. Дров хватает, вода в реке с коричневым оттенком, надо долго кипятить перед употреблением.

21.30 — Отбой.

+4 °C, моросящий дождь.

время и
километраж

описание
прохождения
сложных
участков

привалы

погодные
условия

часы работы
магазина

рельеф

важные
ориентиры

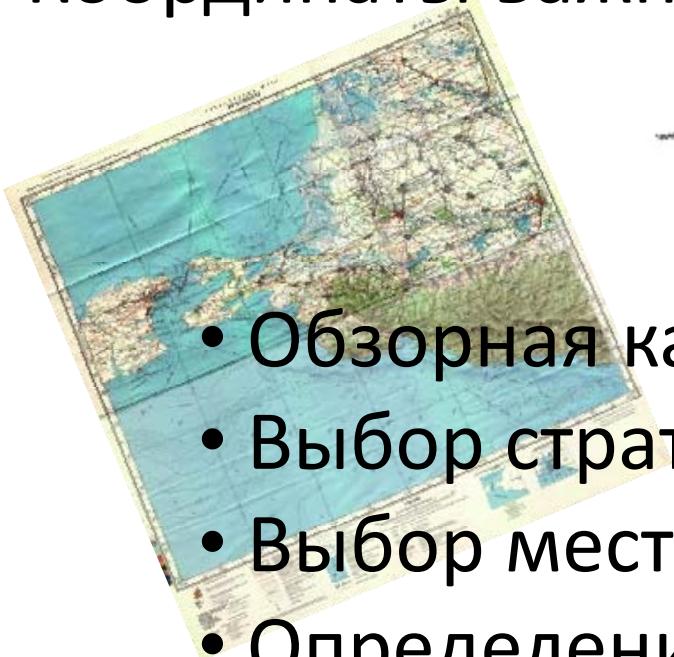
характер покрытия

описание места
ночёвки

Навигация и ориентирование

GPS-навигатор

- Движение по подготовленному треку
- Запись трека похода
- Определение высоты
- Определение расстояний
- Координаты важных точек



Бумажная карта

- Обзорная карта участка маршрута
- Выбор стратегии прохождения препятствий
- Выбор мест под привалы и ночлеги
- Определение расстояний

Фото и видео

Фото- и видеоаппаратура в походе

- Компактная и лёгкая
- Универсальная

- В легкодоступном месте
- Защищена от повреждения
- Вес учитывается в общественном снаряжении

Кто снимает

- Сильный участник группы
- Азартный и творческий человек – постоянно ведёт фотоохоту на группу
- После похода сразу готовит фотографии



Фото и видео

Информация о походе
должна быть как можно более полной

Как снимать?

- Принцип репортажа:
жизнь группы от начала до конца похода

- С разных ракурсов

- Художественно и выразительно



Фото и видео

Что снимать?

- Сложные участки маршрута
- Покрытие дорог
- Достопримечательности
- Интересные детали
- Участников группы:
 - ✓ Портреты
 - ✓ С велосипедом
 - ✓ В населённых пунктах
 - ✓ В движении
 - ✓ На привале
 - ✓ Портрет всей группы



Сложные, опасные участки маршрута



Броды



Опасный мост



Перевалы



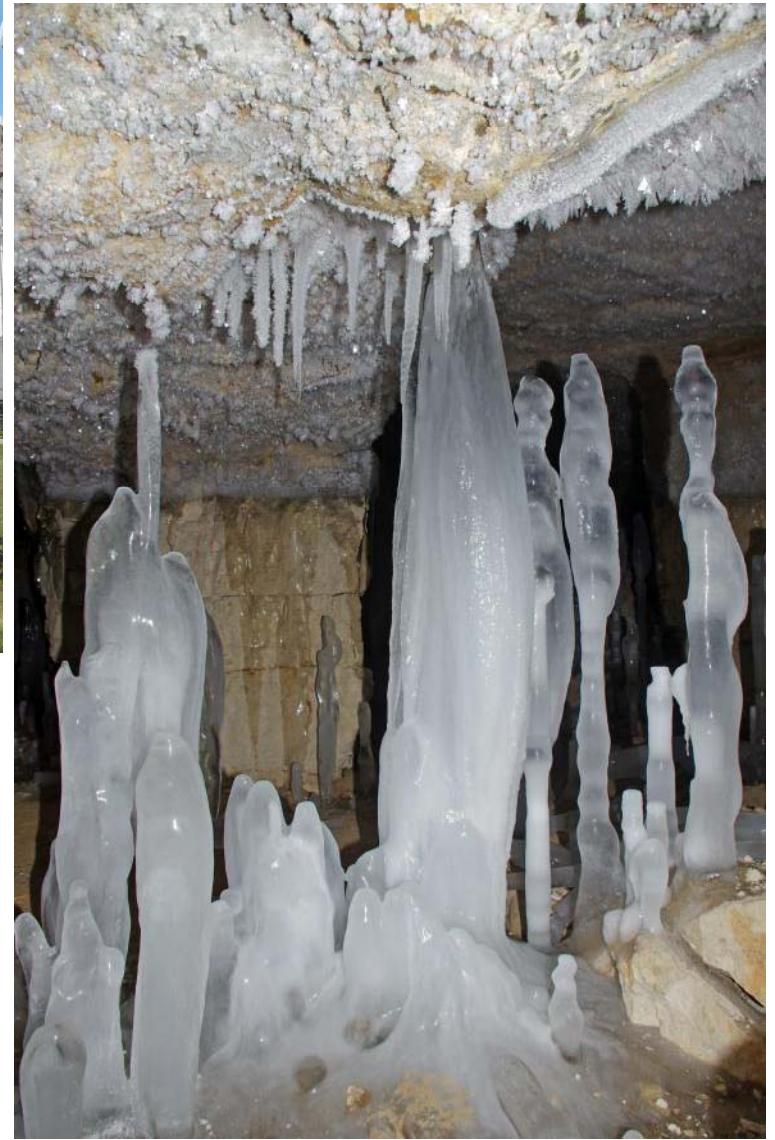
Через бурелом

Покрытие дорог



Достопримечательности

Исторические, культурные и природные



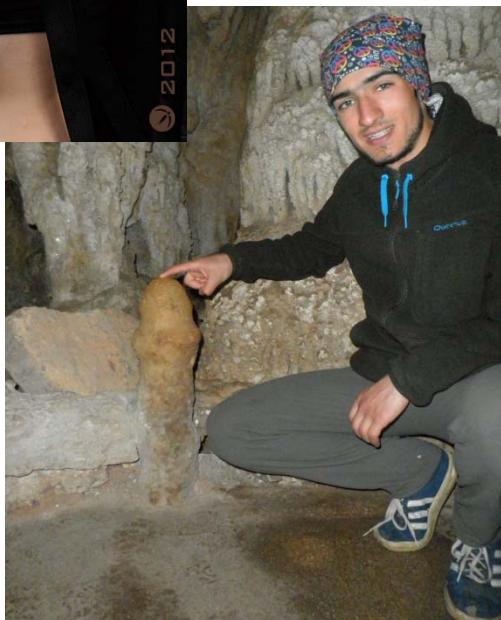
Интересные детали



Портреты



Участники группы С велосипедами



Участники группы В населённых пунктах



В движении



На привале



Участники группы

Портрет всей группы



Состояние участников

В группе нет чьих-то личных проблем!

Трудности каждого участника – это трудности всей команды

Что важно?

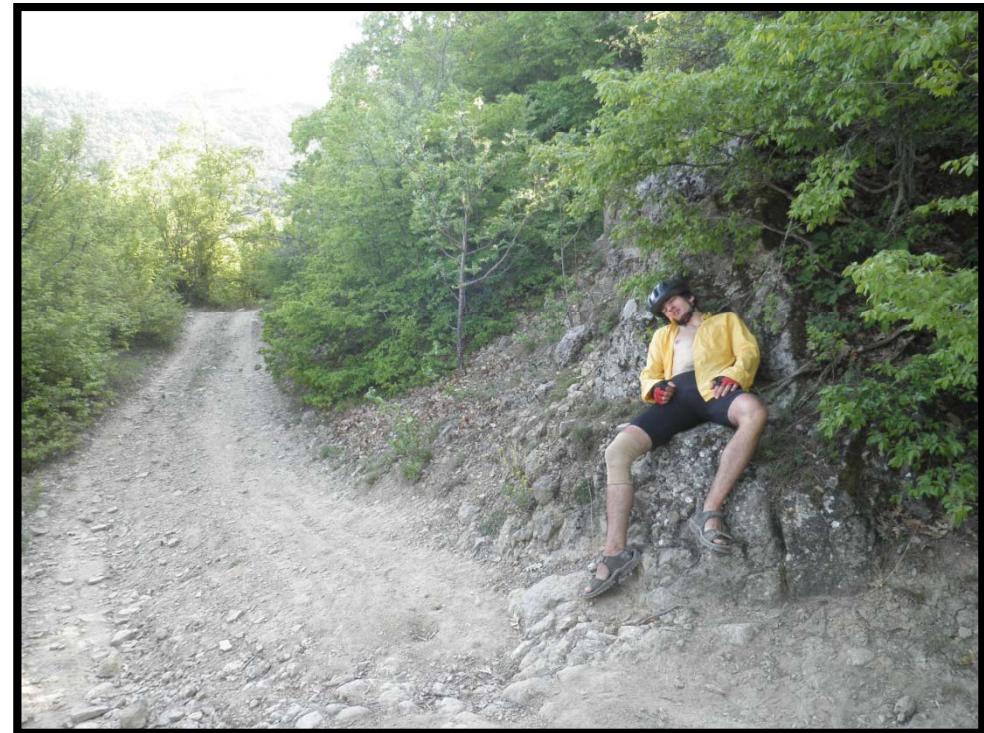
- Безопасность группы
- Состояние здоровья участников
- Гигиена
- Степень утомления
- Средства восстановления
(отдых, сон, питание)



Следите за самочувствием, будьте внимательнее к товарищам!

Физическое состояние участников

Основная опасность – переутомление



Как это контролировать?

Физическое состояние участников

МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ

✓ Наблюдение

✓ Общение

✓ Пульсометрия

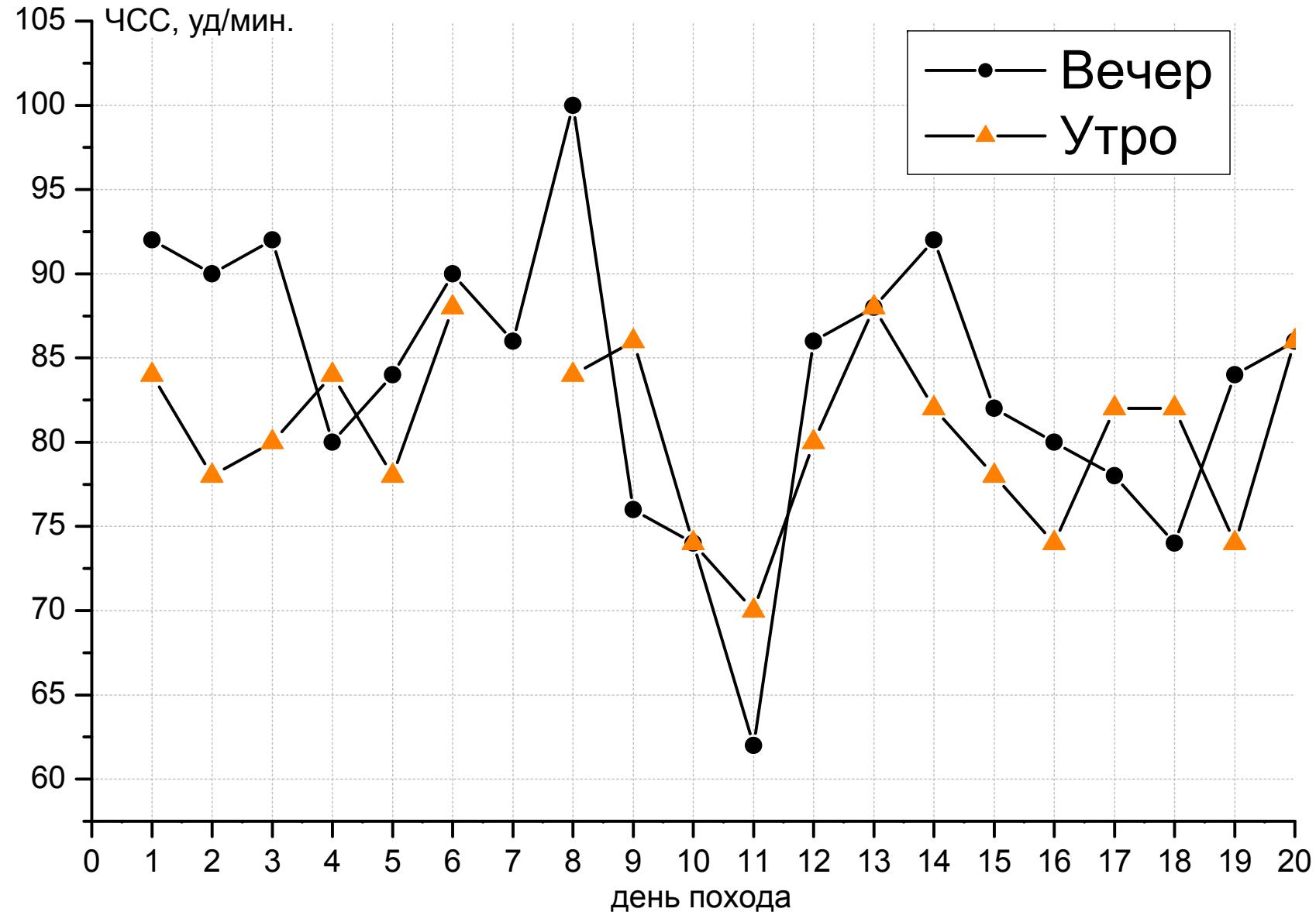
Пульс (уд./мин.)
в состоянии покоя

Утро > ? < Вечер

Пульсомер

На маршруте

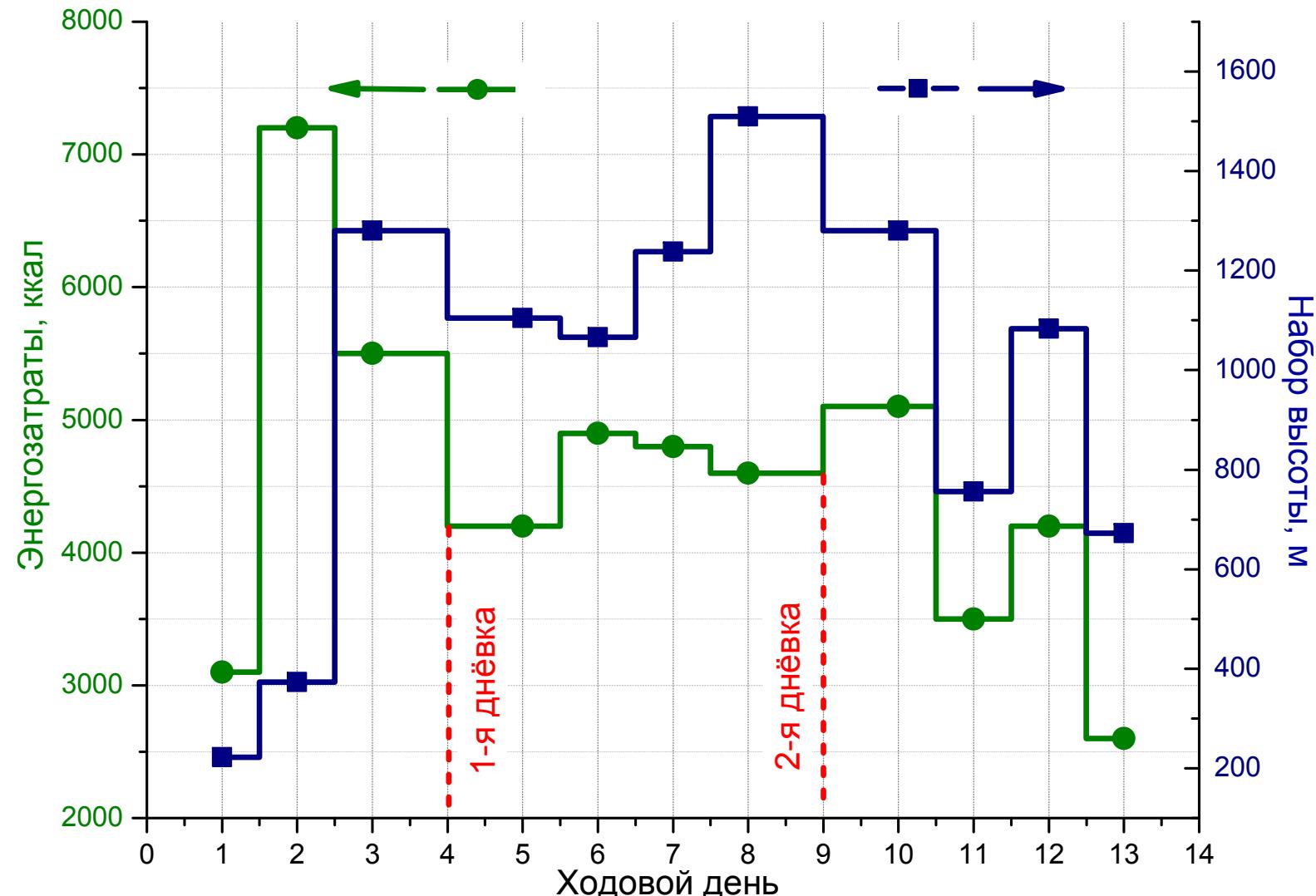
Пульс в состоянии покоя



В чём основная причина переутомления в велопоходах?

Причина переутомления: очень высокие энергозатраты

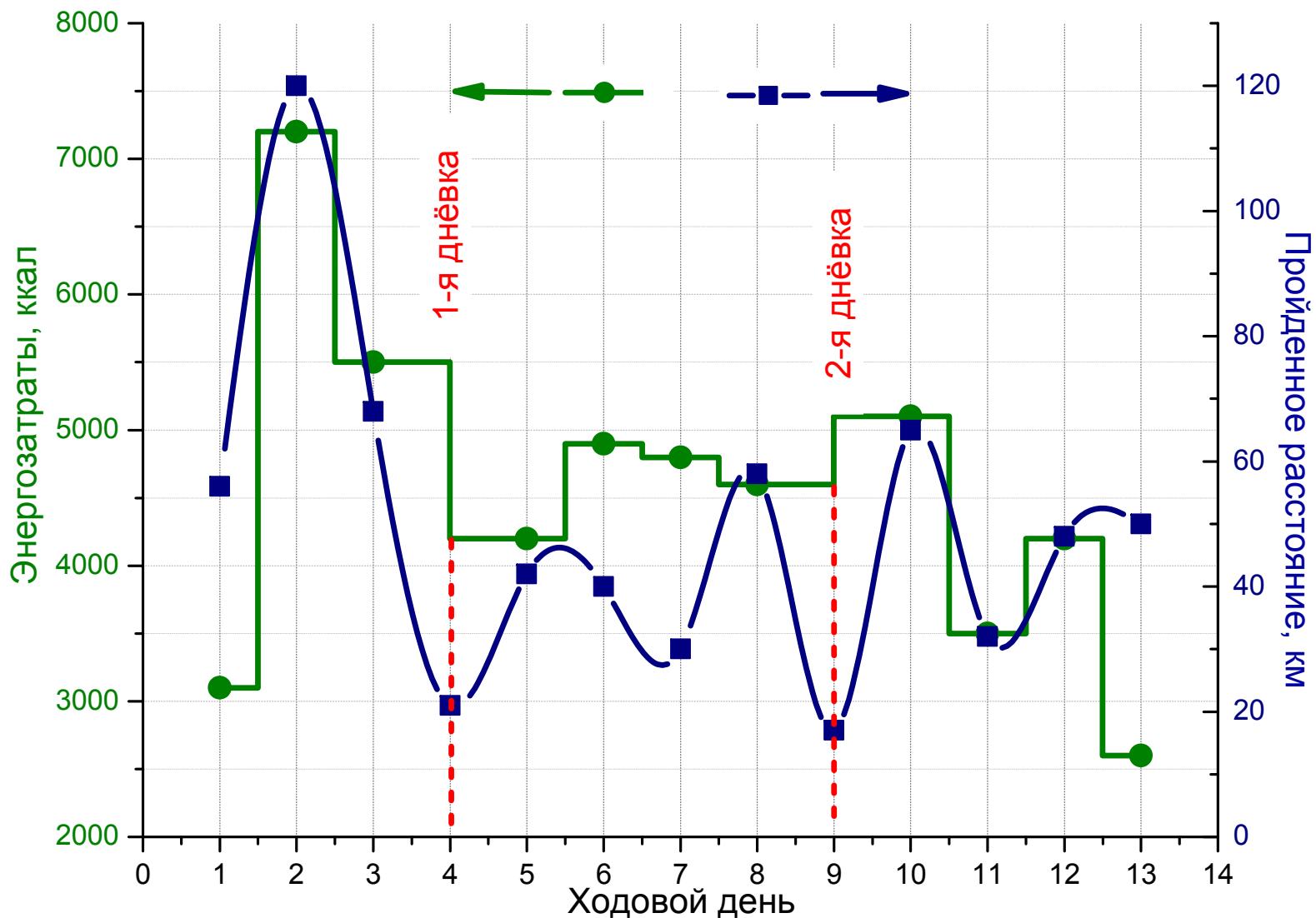
Километраж или набор высоты?



Зависимость энергозатрат от набора высоты

Причины переутомления

Километраж или набор высоты?



Зависимость энергозатрат от километража

Наибольшее истощение ресурсов организма

БОЛЬШОЙ КИЛОМЕТРАЖ



ОСЛОЖНЯЮЩИЕ ФАКТОРЫ

Дождь

Ветер

Температура

Набор

Покрытие

Прочие



Будьте внимательнее к себе и товарищам!

Состояние велосипедов и снаряжения

- **Ремонт** – не надо ездить на сломанном велосипеде
- **Профилактика** – не надо ездить на ненастроенном велосипеде
 - Чистка
 - Смазка
 - Регулировка
- **Ежедневный осмотр**

проверяйте, не пора ли уже починить или настроить велосипед?

**Обращайте внимание
на состояние
велосипедов
и снаряжения
всех участников!**



Психологический климат в группе

От чего он зависит?

- **Физическая усталость участников** – не допускать переутомления
- **Дисциплина в группе** – порядок движения по маршруту, режим дня, соблюдение графика похода. Дисциплина – не самоцель, а рациональный образ походной жизни, условие эффективности группы
- **Понимание участниками целей похода** – у всех одинаковое
- **Нормы поведения в походе** – доброжелательность, доверие и взаимное уважение. *Не спешите критиковать!*
- **Принцип равенства участников** – радости и трудности поровну!
- **Не допускать конфликтов** – любыми средствами



Атмосфера в группе и дружная команда не появляются сами по себе.
Всё зависит от вас!

A photograph of a group of people sitting on a grassy hillside, looking out over a wide landscape. In the foreground, several individuals wearing cycling helmets are seated in a row. Beyond them is a body of water, likely a river, with small islands or trees visible. The background shows rolling hills and fields under a sky transitioning from blue to warm orange and yellow hues of a setting sun.

Спасибо за внимание!

Вопросы?