

Планирование однодневного пешего похода

- ❗ Выбери место, где тебе было бы интересно побывать. Если пойдёте группой, учитывайте мнения всех членов группы.
- ❗ Определи расстояние и примерную длительность похода.
- ❗ Узнай прогноз погоды на день, планируемый для похода. Приготовь соответствующую одежду и оденься по погоде.
- ❗ Иди налегке. Не бери с собой слишком тяжёлые вещи (смотри список необходимого).

Список необходимого

- Вода: нужно запастись водой, чтобы не испытывать жажды.
- Еда: нужно взять еду, которая быстро утоляет голод, или всё для пикника.
- Аптечка первой помощи: на случай появления волдырей, ссадин или царапин.
- Средство для отпугивания насекомых: чтобы избежать укусов насекомых (например, клещей, пчёл, комаров и мух).
- Запасные носки: ноги могут промокнуть.
- Свисток: необходим, если ты отправляешься в поход один. Три коротких свистка означают, что ты в беде и тебе нужна помощь.
- Карта и компас: очень важные вещи в походах повышенной сложности.



Правила безопасности во время однодневного пешего похода

- ❗ **Выходи пораньше.** У тебя будет больше времени, чтобы насладиться прелестями похода и вернуться домой до наступления темноты.
- ❗ **Не сходи с тропы,** если окружающая местность тебе мало знакома.
- ❗ **Задавай себе правильный темп.** Нельзя идти слишком быстро, надо сохранять силы во время движения. При движении в группе идите со скоростью самого медленно идущего участника похода.
- ❗ **Смотри под ноги во время движения.** Обращай внимание на препятствия, например, на лежащие на дороге камни, кучи листьев, стволы или сучья деревьев. Осторожно ступай по скользкой поверхности. Если надо преодолеть водную преграду, узнай сначала её глубину.
- ❗ **Будь осторожен с живыми существами.** Внимательно смотри, куда наступаешь, когда перешагиваешь через сучья и камни, или когда собираешься сесть. Никогда не приближайся к диким животным. Милые и безобидные на вид, они могут без предупреждения напасть, защищая свою территорию.



ВАЖНО! Сообщи кому-нибудь, куда ты собираешься идти и когда ты собираешься вернуться из похода. Это поможет, если с тобой что-то случится и тебе потребуется помощь. Когда вернёшься из похода, сообщи о своём возвращении.

Поход – это прежде всего удовольствие. Наслаждайся возможностью побыть на свежем воздухе, вне дома. Смотри на всё интересное, что тебя окружает. Учись открывать для себя новые места, растения и животных. Радуйся красоте окружающего мира, и, конечно, получай удовольствие от полезной физической нагрузки.

Открой для себя удовольствия однодневного пешего похода

**Хочешь заняться чем-нибудь
увлекательным и интересным в
будние дни или на каникулах?**



Один из лучших способов провести с пользой время вне дома – это пеший поход. Самым распространённым является однодневный пеший поход. Он не занимает много времени и не требует специального снаряжения.

Однодневный поход – это весёлое и интересное занятие!

Сам себе командир! Ты сам можешь выбрать, куда и на сколько часов пойти и как быстро передвигаться. Ты можешь выбрать простую прогулку на природе или испытать себя трудностями более сложного маршрута. Всё зависит от тебя!

Новые интересные впечатления! Пешком можно добраться в такие места, куда невозможно попасть никаким другим способом. Можно посетить достопримечательности и полюбоваться захватывающими видами. Можно пойти в отдалённые места, где могут быть скрыты долины, водопады или пещеры. Пеший поход даст тебе возможность увидеть дикие растения, птиц и животных. Возможно, на твоём пути встретятся полуразрушенные здания и предметы, принадлежавшие людям, жившим много лет назад.

Укрепление здоровья! Ходьба – превосходное упражнение, а регулярные пешие прогулки помогут укрепить твоё здоровье. Во время ходьбы можно размышлять и отдыхать душой. Пеший поход – прекрасная возможность провести время с друзьями и членами твоей семьи или просто побыть наедине с самим собой, изучая природу и наслаждаясь её красотой.

Изучение Сторожевого холма

Карта Сторожевого холма, а также дополнительные сведения и условные обозначения карты дают тебе возможность выбрать наиболее привлекательный маршрут однодневного пешего похода, а также позволяют оценить то, что может встретиться тебе по дороге. А ещё эта карта поможет тебе спланировать свой собственный однодневный пеший поход в том месте, где ты живёшь.

Сторожевой холм

Поход, полный приключений



Выбери свой маршрут!

Выбери один из предлагаемых или составь свой собственный маршрут.

Дополнительные сведения и условные обозначения

Название маршрута	Обозначение	Время	Уровень сложности	Описание
Птицы	■ ■ ■	2 часа	Лёгкий, возможно передвижение с коляской	Прогулка вокруг птичьего заповедника
Вышка Сторожевого холма		2-2,5 часа в каждом направлении	Трудный	Подъём на Сторожевой холм и осмотр окрестностей
Лягушачья заводь	▬ ▬	3 часа	Средний	Поход к Лягушачьей заводи с пикником
Вокруг Сторожевого холма	▬	5 часов	Средний	Поход вокруг Сторожевого холма к Старой каменной крепости