# ДВИЖЕНИЕ В ПОХОДЕ

Правильная организация движения группы обеспечивает ритмичность работы организма, дозировку физических нагрузок что положительно сказывается на безопасности прохождения маршрута. Порядок движения группы определяется рельефом местности и силами группы.

**Направляющий**

Как правило, первым идет командир или штурман группы. За направляющим обычно ставят самых слабых участников – это девочки или младшие ребята. Направляющий может идти в своем темпе, немного впереди, и нет нужды постоянно его догонять всей колонной. Он изредка останавливается, чтобы сориентироваться, или уходит немного вперед для разведки, т.е. идет в рваном темпе. Колонна же должна идти в ровном темпе, равняясь на скорость слабейшего. Интервал между идущими должен быть в пределах аудио-контакта первого и последнего члена группы.

**Замыкающий**

Идет в конце колонны. Эту роль поручают самому ответственному. Его задача – следить, чтобы группа не растягивалась, чтобы никто не отстал, оказывать помощь отстающим.

**Есть четкое правило – за замыкающим не должно быть членов группы.**

Если кому-то необходимо остановиться, замыкающий определяет – останавливать всю группу или остановиться вдвоем. О принятом решении обязательно нужно сообщить руководителю, если он не идет вместе с замыкающим, а где-нибудь впереди. Где идти руководителям группы, решают сами руководители. Иногда именно они выполняют роль направляющих и замыкающих.

Желательно исключить лишние разговоры на маршруте. Разговоры сбивают дыхание, говорящие устают на маршруте больше, чем молчаливые. Разговоры ослабляют внимание. Можно оступиться, не заметить ветку на уровне лица и т.д. Все это может привести к травмам.

## Туристский строй

Самое удобное движение группы – колонной по одному. И даже если группа идет по проселочной дороге, по которой транспорт не ходит, лучше все равно идти колонной по одному: вырабатывать правильную привычку хождения по тропам и по обочинам оживленных дорог.

Иногда руководитель группы расставляет участников так: перед каждым более сильным участником ставит более слабого. В этом случае «более сильный» участник следит за «более слабым», помогает ему.

При движении сквозь густой лес туристы в колонне должны увеличить дистанцию так, чтобы ветка, отодвинутая с дороги телом одного из участников не ударила бы того, кто идет следом после того как первый участник пройдет. Не стоит оборачиваться и придерживать ветки рукой: лучше правильно выбрать дистанцию. Единственное, что стоит сделать – это предупредить об особо упрямой ветке, которая реально может сильно ударить идущего следом товарища. Перед каждым серьезным препятствием, руководитель может перестраивать колонну, определяя функции каждого. Все участники должны точно выполнять его распоряжения.

## Темп движения

В начале похода оптимальный темп движения: 35-40 минут хода, 10-15 минут привал. В конце похода, когда группа втянулась в движение, а рюкзаки полегчали, группа может идти по 45-50 минут с 10-минутным привалом.