

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ
ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ԲԵԳԼԱՐՅԱՆ ԳՈՒՐԳԵՆ ԱԼԵՔՍԱՆԻ

ՏՈՒՐԻՍՏԱԿԱՆ ԱՐՇԱՎՆԵՐԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ
ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՅՈՒՄ

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Ղեկավար՝ դոցենտ Յա. Գրիգորյան

Երևան - 2023

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Նախաբան -----	2
Հայեցակարգ -----	3
Արշավների համար անհրաժեշտ հանդերձանք և գույք -----	4
Կոփման նշանակությունը և հիմնական կանոնները -----	9
Տեղաշարժվել տեղանքում, սարն ի վեր և սարն ի վար -----	9
Բնական արգելքների (գետակ, ձորակ, հեղեղակ) հաղթահարում -----	9
Առաջին օգնության ցուցաբերում -----	10
Տեղանքում կողմնորոշվելու մեթոդիկական քարտեզով և առանց քարտեզի -----	10
Գիշերակացի կազմակերպում -----	11
Ուսուցանել վրանը կանգնեցնելու հնարքները -----	13
Խարույկի ճիշտ պատրաստումը -----	14
Եզրակացություն -----	16
Օգտագործված գրականություն -----	16

Նախաբան - տուրիզմը իր ուրույն տեղն ունի ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում: Մեր երկրում տուրիզմը մեծ մասսայականություն է վայելում, քանի որ մատչելի է տարբեր տարիքի ու սեռի մարդկանց համար: Տուրիստական արշավները, ճանապարհորդությունները մասնակիցներին հնարավորություն են ընձեռում ճանաչելու երկրի առօրյան, նրա բնությունը, ծանոթանալու պատմական հուշարձաններին և ժողովրդական տնտեսության համար կարևորագույն նշանակություն ունեցող կառույցներին: Հետևաբար այդ արշավները և ճանապարհորդությունները կարող են լինել տարբեր. անշուշտ, հաշվի է առնվում այդ արշավների և ճանապարհորդությունների նպատակը:

Տուրիստական արշավները, ճանապարհորդությունները կարելի է դասակարգել հետևյալ ձևով՝ հետիոտն, ջրային, դահուկային, հեծանվային, մոտորային և այլն: Տուրիստական արշավների և ճանապարհորդությունների տեսակները պայմանավորված են մասսայականության, սեռի, տարիքի և ֆիզիկական պատրաստության մակարդակով: Տուրիզմը իր ուրույն տեղը ունի հանրակրթական դպրոցի ուսումնական ծրագրում: Արշավների քանակը ուսումնական տարում նախատեսվում է՝ հաշվի առնելով դասարանը, տարիքը և սեռը: Դպրոցում այն հաճախ զուգակցվում է ծրագրային մյուս առարկաների հետ (շրջակա միջավայր, հայրենագիտություն, բնագիտություն և այլն): Տուրիզմի տարատեսակներից է համարվում լեռնային տուրիզմը:

Երևանի գավառային դպրոցի աշակերտների հետ Խ. Աբովյանը 1846թ. մի շարք ճանապարհորդություններ է կատարել Հայաստանի տարբեր շրջաններում և հատկապես՝ Գեղամա լեռներում, որտեղից հավաքած հանքաքարերի նմուշներով դպրոցում հիմնադրել է հարուստ թանգարան, որը անշուշտ նպաստել է դպրոցականների բնականորեն կրթամակարդակի բարձրացմանը և նրանց մեջ սեր արթնացրել դեպի հայրենիքը, նրա բնական ու պատմական հարստությունները:

Արշավ, լայն իմաստով որոշակի նպատակով կազմակերպված ուղևորություն կամ երթ է: Հատուկ նպատակով արշավի են մեկնում զինվորները, ճանապարհորդները, տարբեր հետազոտողներ (բուսաբաններ, կենդանաբաններ, հնէաբաններ,

երկրաբաններ) և այլոք: Առանձնանում են նաև սպորտային արշավները՝ մրցարշավները: Պատմությունից մեզ հայտնի են բազմաթիվ ռազմական արշավներ՝ արշավանքներ: Այս ամենից զատ՝ արշավները նաև ամառային հանգստի հրաշալի տեսակ են նրանց համար, ովքեր սիրում են բնությունը և բնության գրկում լինելը: Բնության մեջ «քաղաքակիրթ» հանգստից արշավները տարբերվում են նրանով, որ այս դեպքում մարդիկ գիշերում են ոչ թե տներում, այլ վրաններում:

Արշավը նաև ակտիվ հանգիստ է

Որոշ մարդիկ գերադասում են արշավների գնալ փոքր խմբերով: Նրանք վրաններ են խփում անտառների թավուտներում, լեռնալանջերին կամ առափնյա շրջաններում: Բազմաթիվ դպրոցներ, մանկական և երիտասարդական կազմակերպություններ ստեղծում են վրանային ճամբարներ, որտեղ դեռահասներն ու երեխաներն անցկացնում են ամառային արձակուրդները: Արշավները կարող են ընդգրկել նաև հետիոտային ճամփորդություններ: Իրենց ողջ հագուստն ու ուտելիքը արշավախմբի անդամները կրում են ուսապարկերում. վերցնում են թեթև, հավաք հանդերձանք, ինչպես նաև փոքրիկ վրան ու քնապարկ: Եթե արշավի երթուղին անցնում է վայրի, չբնակեցված վայրերով, ապա արշավորդները վերցնում են ուտելիք, ջուր, քարտեզ ու կողմնացույց:

Հայեցակարգ

Ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի ծրագիրը կրթության պետական կառավարման լիազորված մարմնի կողմից հաստատված նորմատիվ փաստաթուղթ է, որը ներառում է ուսումնական առարկայի

- հայեցակարգը,
- թեմա,
- բովանդակություն,
- նպատակ,
- վերջնարդյունքներ,
- գործնական աշխատանք,
- ընդհանուր գաղափարներ,
- միջառարկայական կապեր,
- կապը հանրակրթության չափորոշիչների հետ,
- առաջարկվող օգտակար գրականության ցանկ:

Գարնանային տրամադրությունը լեռներում

Արդեն գարուն է: Երբ բնությունը զարթոնք է ապրում, ժամանակը լի է երջանկությամբ ու սիրով: Այն հիանալի է նաև արշավների համար: Ստորև ներկայացնում ենք այն երթուղին, որով պետք է անպայման անցնել գարնանը վայելելու համար գարնան շունչն ու լիցքավորվելու բնության անսպառ էներգիայով:

Թեմայի բովանդակությունը

- Ծանոթացնել տուրիզմի առողջարարական, կրթական և դաստիարակչական նշանակությանը:
- Ծանոթացնել տուրիստական պատրաստության կիրառական (աշխատանքի, զինծառայություն) նշանակությանը:
- Իմանալ կոփման բնական միջոցները և կիրառման սկզբունքները:
- Տուրիստի անհատական հանդերձանքը, կոշիկները և հագուստը:
- Ուսապարկի անհրաժեշտ պարագաները, դասավորությունը, կրելը և տեղափոխելը:
- Կողմնորոշվել տեղանքում քարտեզով և առանց քարտեզի:
- Տեղեկագրական քարտեզների օգտագործում:
- Հորիզոնի կողմերի որոշումը կողմնացույցով, տեղանքի հատկանիշներով:
- Տեղաշարժվել տեղանքում, սարն ի վեր և սարն ի վար:
- Բարձրանալ ընտրված բարձունքը:
- Բնական արգելքների (գետակ, ձորակ, հեղեղակ) հաղթահարում:
- Տուժածին ցույց տալ առաջին օգնություն:
- Կանգնեցնել վրան:
- Գիշերելու կազմակերպում:
- Խարույկի վառում:

Կրթական հիմնական խնդիրները

- Գիտելիքներ հաղորդել տուրիզմի առողջարարական, կրթական և դաստիարակչական նշանակության մասին:
- Գիտելիքներ հաղորդել տուրիստական պատրաստության սոցիալական և կիրառական նշանակության

վերաբերյալ:

- Տեղեկություն տալ կոփման բնական միջոցների և կիրառման սկզբունքների մասին:
- Տեղեկություն տալ տուրիստի անհատական հանդերձանքի, կոշիկների և հագուստի մասին:
- Տեղեկություն տալ ուսապարկի անհրաժեշտ պարագաների, դասավորության, կրելու և տեղափոխման

մասին:

- Գիտելիքներ հաղորդել տեղանքում քարտեզով և առանց քարտեզի կողմնորոշման մասին:
- Տեղեկություն տալ տեղեկագրական քարտեզների օգտագործման՝ ընթերցման, երթուղու գծի կազմման

մասին:

- Ուսուցանել սարն ի վեր բարձրանալու և իջնելու տեխնիկան:
- Ձևավորել բարձունքները հաղթահարելու կարողություն:
- Ձևավորել բնական արգելքները հաղթահարելու կարողություն:
- Ուսուցանել տուժածին առաջին օգնություն ցույց տալը:
- Ուսուցանել վրանը կանգնեցնելու հնարքները:
- Ուսուցանել խարույկը վառելու հնարքները:

Կրթական հիմնական նպատակը

- Մշակել հավասարակշռություն, արագաշարժություն, դիմացկունություն, կոորդինացիա, ուժ:
- Դաստիարակել կարգապահություն, փոխօգնություն, համարձակություն, կամք, համագործակցություն:

Վերջնարդյունք

- Տեղեկություն ունենալ տուրիզմի առողջարարական, կրթական և դաստիարակչական

նշանակության

վերաբերյալ:

- Տեղեկություն ունենալ տուրիզմի սոցիալական և կիրառական նշանակության վերաբերյալ:

- Գաղափար ունենալ կոփման բնական միջոցների և կիրառման սկզբունքների վերաբերյալ:

- Կարողանալ ընտրել տուրիստի հանդերձանքը, կոշիկները և հագուստը:

- Կարողանալ ընտրել ուսապարկի պարագաները, դասավորել, կրել և տեղափոխել:

- Կարողանալ կողմնորոշվել տեղանքում քարտեզով և առանց քարտեզի:

- Կարողանալ օգտվել տեղեկագրական քարտեզներից և կազմել երթուղու գիծը:

- Կարողանալ տեխնիկապես ճիշտ բարձրանալ սարն ի վեր և իջնել:

- Կարողանալ բարձունքները հաղթահարելու ժամանակ ուժերը ճիշտ տեղաբաշխել տեղանքում:

- Կարողանալ հաղթահարել բնական արգելքները:

- Կարողանալ տուժածին ցույց տալ առաջին օգնություն:

- Կարողանալ ճիշտ կանգնեցնել վրանը:

- Կարողանալ կազմակերպել գիշերվա աշխատանքները, վառել խարույկը:

Արշավների համար անհրաժեշտ հանդերձանք և գույք

Արշավային ձեռնափայտ - Ծանր ուսապարկով քայլելը մեծ ծանրաբեռնվածություն է ողնաշարի և ոտքերի համար:

Հատկապես թեքության վրա քայլելիս շատ դժվար է պահել հավասարակշռությունը երկու կետով՝ ոտքերով: Դա ստիպում է լարել ոտքի և մեջքի մկանները, ինչի պատճառով էլ դուք շուտ եք հոգնում: Արշավային ձեռնափայտերով քայլելիս դուք ձեր քաշի մի մասը փոխանցում եք ձեռքերին՝ լիցքաթափելով ոտքերն ու ողնաշարը: Քայլելիս միշտ ունենում եք երրորդ հենման կետ, ինչի շնորհիվ ավելի լավ եք պահում մարմնի հավասարակշռությունը: Դադարի ժամանակ կարող եք մարմնով հենվել ձեռնափայտերին

և հանգստանալ: Միգուցե մեկօրյա թեթև քայլարշավների ժամանակ դրանք պարտադիր չեն, սակայն բազմօրյա բարդ արշավների ժամանակ, երբ դուք ծանր ուսապարկով եք, արշավային փայտիկներն անփոխարինելի են: Շատերին թվում է, թե ձեռնափայտերը պարտադիր չեն, խանգարում են: չէ: Ճիշտ է, սովորել, շարժումը ճիշտ հենց ընտելանաք հեշտանում ձեր քայլքը:



նույնիսկ ավելորդություն են և Վստահեցնում ենք, որ դա այդպես փայտիկներով քայլելը դեռ պետք է որպեսզի ոտքերի և ձեռքերի կարգավորեք միմյանց հետ: Սակայն դրան, կզգաք, թե ինչքան է

Արշավային ուսապարկ - Հատուկ արշավական կոշիկների հետ միասին ուսապարկը ձեր հանդերձանգի ամենակարևոր բաղկացուցիչն է: Սխալ ուսապարկով կամ կոշիկով արշավների մասնակցած մարդիկ դա լավ կհասկանան: Ուսերդ բռնվում են, ողնաշարդ կորանում ու ցավում, ուսապարկի մեջ գտնվող իրերի կոշտ հատվածները ցավեցնում են մեջքդ, իսկ կոշիկները հարում և վերքեր ու կոշտուկներ են առաջացնում ոտնաթաթերին:

Տուրիստական և արշավային ուսապարկերը տարբերվում են առօրյա քաղաքային ուսապարկերից: Ժամանակակից բոլոր ուսապարկերը պատրաստված են հետևյալ սկզբունքով. դրանք ունեն կոշտ մեջք՝ կազմված պլաստիկ թիթեղից, կամ դյուրալյումինե ձողերով կարկասից, հատուկ կախոցային համակարգից՝ գոտիով և ուսաթուկերով:

Կախոցային համակարգը նախագծված է այնպես, որ մեջքը պահող հատվածի և գոտու շնորհիվ քաշը ճիշտ բաշխվի ամբողջ մարմնով: Քաշի 70-80%-ը պետք է ընկնի գոտու վրա, քանի որ գոտկատեղի և տազային հատվածի մկաններն ավելի ուժեղ են, քան ուսերի մկանները: Ուսաթուկերի ֆունկցիան ուսապարկը մարմնին առավել մոտ պահելն է: Ուսապարկի չափսն ընտրելիս պետք է առաջնորդվել՝ ըստ օգտագործման վայրի և նպատակների.

20-35 լիտր – հարմար են մեկօրանոց արշավների համար: Որպես կանոն լինում են առավել պարզ համակարգով, առավել փափուկ նյութերից, քանի որ մեծ պահանջներ էլ նրանց առջև չեն դրվում:

40-55 լիտր – երկուսից երեք օրանոց, ոչ շատ երկար արշավների և ճամփորդությունների համար: Ուսապարկը ճիշտ դասավորելու դեպքում այսպիսի ուսապարկում կարելի է տեղավորել փոքր չափսի վրան և քնապարկ, մի քանի կոմպլեկտ փոխնորդ հագուստ և սնունդ. երկու-երեք օրվա համար կամ մեկ շաբաթով արտասահման ճամփորդության գնալու համար անհրաժեշտ բոլոր իրերը:

20- 35լ



40-55լ



60-70լ



60-70 լիտր – նախատեսված են մինչև մեկ շաբաթ տևողությամբ արշավների համար: Նրանց կախոցային համակարգը պետք է լինի առավել ամուր և առավել մանրակրկիտ մշակված անատոմիայով, պետք է ունենա լրացուցիչ թոկերով կախոցներ թրեքինգային փայտիկներ, սառցահատ, արշավային գորգ և այլ իրեր ուսապարկին ամրացնելու համար:

Կոշիկներ - Կոշիկը ձեր հանդերձանքի կարևորագույն մասն է՝ հարմարավետ և անվտանգ քայլքի համար: Այն բարեհաջող արշավի գլխավոր գրավականն է: Եվ այսպես, ինչպիսի՞ն պետք է լինի ձեր արշավային կոշիկը: Այս հարցի լուծումը զգալիորեն կհեշտանա, եթե դուք իմանաք, թե ինչ բարդության երթուղիներով եք պատրաստվում քայլել, որքա՞ն է բարդ երթուղին. կտրատված ռելիեֆո՞վ է, քարքարոտ կամ ցեխոտ հատվածներո՞վ է, թե՞ ոչ: Որքան բարդ է երթուղին, այնքան ամուր և բարձր ճիտքով պետք է լինի կոշիկը, որպեսզի պինդ պահի կոճերն ու սրունքը: Եթե ծանր է լինելու ձեր ուսապարկը, ապա այն լրացուցիչ ճնշում է ստեղծում ոտնաթաթերի վրա և դեֆորմացնում կոշիկի տակացուն, ինչը կարող է բացասական ազդել կոշիկի՝ ռելիեֆի հետ կաչողունակության վրա: Այդ իսկ պատճառով որքան ծանր է ձեր ուսապարկը, այնքան հաստ և ամուր տակացու պետք է ունենա կոշիկը:

Պայմանականորեն արշավային կոշիկները կարելի է բաժանել երեք խմբի՝

- թեթև քայլարշավային կոշիկներ,
- թրեքինգային կոշիկներ,
- ալպինիստական կոշիկներ:

Թեթև քայլարշավային կոշիկներ

Թեթև քայլարշավային կոշիկները նախատեսված են հանգստյան օրերի կարճատև քայլարշավների համար, որոնք անցնում են պարզ, ոչ շատ կտրտված ռելիեֆով: Սրանց ճիտքը շատ բարձր չէ, պաշտպանում է միայն կոճի մի մասը, տակացուն համեմատաբար փափուկ է, որպես ամորտիզացիոն շերտ օգտագործվում են EVA փրփուրից ներդիրներ, որոնք ընդունում են կրողի ոտնաթաթի ձևը՝ ապահովելով մաքսիմալ հարմարավետություն:

Թրեքինգային կոշիկներ

Նախ այս տեսակի կոշիկների ճիտքն ավելի բարձր է, ամբողջությամբ գրկում է կոճերը և մասամբ կամ ամբողջությամբ՝ սրունքը՝ կախված մոդելից: Սրանց տակացուն լինում է բազմաշերտ: Կոշտ և փափուկ մի քանի շերտեր հաջորդում են իրար, որպեսզի ստեղծեն ամրության, հարմարավետության և գետնի հետ կաշողունակության լավագույն համադրությունը: Քանի որ այս կոշիկները օգտագործվում են ավելի էքստրեմալ պայմաններում և մեծ ծանրաբեռնվածությամբ, նրանց տակացուները պետք է լինեն ամենաորակյալն ու ամուրը:

Ալպինիստական կոշիկներ

Սրանք բաժանվում են իրենց հերթին միաշերտ և բազմաշերտ տեսակների: Միաշերտները նախատեսված են մինչև 5000 մետր բարձրության լեռների համար (ամառային էլբրուսը նրանց առավելագույնն է):

Բազմաշերտերը նախատեսված են արդեն բարձր լեռնային ալպինիզմի համար՝ 6000-7000 մ բարձրության բարդ լեռնագագաթներ հասնելու նպատակով: Նրանց մեջ օգտագործված են ամենաթարմ տեխնոլոգիաներն ու լավագույն թանկարժեք նյութերը, ինչի պատճառով էլ նրանց գինը հաճախ կարող է հասնել 1000 դոլլարի և անցնել:

Բոլոր ալպինիստական



կոշիկներն ունեն մաքսիմալ ամուր կմախք, հաճախ օգտագործվում են մետաղական թիթեղներով լրացուցիչ ամրացումներ, նրանց կապիչները հատուկ ձևով են նախագծված, որպեսզի ֆիքսեն ոտքը բոլոր կարևոր հատվածներում: Դիմացից և ետևից ունեն

հատուկ ամրակներ (ռանտեր)՝ ալպինիստական կատվիկներ ամրացնելու համար: Այս կոշիկները ծանր են լինում. յուրաքանչյուրի քաշը կարող է գերազանցել մեկ կիլոգրամը: Այդ իսկ պատճառով նման կոշիկները հարմար կլինեն բարձրլեռնային վերելքների համար:

Նոր կոշիկով չգնա՛լ արշավ:

Նոր գնված կոշիկը պատրաստ չէ արշավ գնալու համար: Այն կոշտ է լինում, լավ չի նստում ոտքին և հարում է կրունկներն ու մատները: Պետք է այն մի քանի օր կրել քաղաքում, քայլել, որպեսզի կոշիկը մի փոքր փափկի և հարմարվի ձեր ոտնաթաթին՝ ընդունելով նրա ձևը: Սա հատկապես վերաբերում է կոշտ, ծանր կոշիկներին:

Գլխարկ - Արշավային գլխարկ ընտրելիս կարևոր է հաշվի առնել, որ այն չկրի ձևական բնույթ ու ունենա պաշտպանիչ հատկանիշներ: Արշավային գլխարկները կարող են լինել տարբեր տեսակի, բայց եթե նպատակային առումով նայենք, գոյություն ունեն արևապաշտպան ու ցրտից պաշտպանող արշավային գլխարկներ: Այս երկու տեսակի գլխարկներն էլ անհրաժեշտ են արշավների ժամանակ՝ անկախ նրանից՝ արշավում եք ամռա՞նը, թե՞ ձմռանը: Ցանկալի է, որ արշավային գլխարկները լինեն լայն եզրերով, ինչը հնարավորություն կտա պաշտպանել դեմքն արևից և քամուց: Հասկանալի է, որ գլխարկները հիմնականում գլխամաշկը և դեմքի մաշկը պաշտպանելու համար են, սակայն կան գլխարկներ, որ նաև ունեն վիզը պաշտպանելու հնարավորություն, ինչը նույնպես շատ դրական հանգամանք է:

Սարերում քամիները շատ ուժգին կարող են լինել, դրա համար գլխարկը պետք է հարմարեցված լինի ձեր գլխին այնպես, որ քամին չկարողանա հանել այն:



Արևապաշտպան գլխարկ



Ձմեռային գլխարկ

Ձեռնոցներ - Ձեռնոցը կատարում է երկու գործառույթ՝ պաշտպանական և ջերմացնող:

Ժայռամագլցման ու քարանձավախուզության ժամանակ կամ պարզապես ամռանն արշավի մասնակցելիս կարելի է հագնել մատները կտրած, բարակ կտորից ձեռնոցներ՝ պաշտպանական ներդիրներով: Կհամապատասխանեն հեծանվորդի ձեռնոցները կամ այնպիսի ձեռնոցներ, որոնք կրում են հատուկ ջոկատայինները: Դրանք կպաշտպանեն ձեր ձեռքերը քերծվածքներից և արևահարումից:

Տարբայ - Արշավային հանդերձանքը ունի տարբեր տեսակի տաբատներ, ուստի կարելի է առանձնացնել մի քանի կարևոր գործառույթ, որոնց պետք է ուշադրություն դարձնել.

համեմատաբար բարակ և բաց գույնի կտոր, սակայն ավելի պինդ կտոր ծնկների, տազի և ոտքերի ստորին հատվածներում: Այս հատվածներն առավել շուտ են մաշվում և ավելի մեծ պաշտպանության կարիք ունեն:

Առանձնացվող փողքեր, որոնց շնորհիվ կարելի է ստանալ կարճ տաբատներ: Դրանք հարմար են ճամբարում հանգստանալիս, գետանցումների ժամանակ: Դուք, պարզապես, ունենում եք միաժամանակ երկու տեսակի տաբատ, ինչը շատ հարմար է:

գրպաններ, շատ գրպաններ, մեծ գրպաններ:

Բաճկոն - Բաճկոնը հագուստի գլխավոր բաղկացուցիչ մասն է: Մարդու մարմնի ամենամեծ մակերեսը զբաղեցնում է իրանը, և հետևաբար ջերմության ամենամեծ կորուստը մենք ունենում ենք, երբ այն, ինչպես հարկն է, չենք պաշտպանում ցրտից: Արշավային հագուստի ցանկացած բաղադրիչ տարբերվում է սովորական քաղաքային հագուստից, քանի որ օգտագործվում է էքստրեմալ պայմաններում և պետք է համապատասխանի շատ բարձր պահանջների: Այդ պահանջները շատ հաճախ լինում են միմյանց հակասող, ինչպես, օրինակ՝ միաժամանակ ամրություն և թեթև քաշ, ջրադիմացկունություն և շնչողունակություն: Այս ամենին հնարավոր է եղել հասնել՝ օգտագործելով նորագույն նյութեր և տեխնոլոգիաներ:

Հագուստը լեռներում ունի երկու հիմնական գործառույթ՝ պաշտպանություն քամուց ու թրջվելուց և տաքության ապահովում: Ըստ այդ գործառույթների էլ առանձնացնում ենք բաճկոնների տեսակները: Ճիշտ ընտրություն կատարելու համար պետք է հստակ իմանալ

ամեն տեսակի նշանակությունը և արշավի ժամանակ ակնկալվող եղանակային պայմանները:

Ջրադիմացկունությունը չափվում է մմ/սնդիկի սյուն սկզբունքով: Սա վերաբերում է ցանկացած ջրադիմացկուն գործառույթ կատարող կտորին: Ճիշտ ընտրություն կատարելու համար առաջնորդվե՛ք հետևյալ սանդղակով.

1.000մմ – ից պակաս պաշտպանում է միայն թույլ քամուց

1.000 – 2.000 մմ - պաշտպանում է մառախլապատ եղանակից և կարճատև մաղող անրձրևից

2.000 – 4.000մմ - չափավոր ուժգնության անձրև մինչև 3-4 ժամ տևողությամբ

4.000- 7.000մմ - երկարատև անձրևներ

7.000+ մմ - երկարատև և հորդառատ անձրևներ, ուժեղ քամիներ, կարկուտ

Արշավային բաճկոն կարդացեք արտադրողի հստակ ուսումնասիրեք մարտահրավերները և ընտրություն կկատարեք:



ընտրելիս ուշադիր խորհուրդները և երթուղում սպասվող այդպիսով դուք ճիշտ

Անհրաժեշտ պարագաներ

Արշավային պարագաների ցանկը գլխավորում է ուսապարկը: Ի՞նչ ուսապարկ ընտրել: Գրեթե բոլորն ուզում են գնել մեկ ուսապարկ, որը կճառայի մեզ և՛ մեկօրյա, և՛ գիշերակացով արշավների ժամանակ: Սակայն նման ուսապարկ գոյություն չունի: Մեկօրյա արշավին ձեզ անհրաժեշտ է 25-45 լիտր տարողությամբ ուսապարկ, քանի որ այնտեղ չեք տեղավորելու վրան, քնապարկ, ներքնակ, մի քանի օրվա սնունդ, փոխնորդ շորեր և այլն: Գիշերակացով արշավների համար պետք է ունենալ 70-90 լիտր տարողությամբ ուսապարկ՝ վերը նշված պարագաները տեղավորելու համար:

- դեղատուփ,
- ջրաման,
- տաք և փոխնորդ շորեր,
- անձրևապաշտպան թիկնոց,
- անձրևապաշտպան գլխարկ կամ գլխաշոր,
- ձմեռային գլխարկ,
- արևային ակնոց,
- լապտեր,
- սպասք,
- կրակայրիչ կամ լուցկի,
- լողագգեստ,
- սրբիչ,
- հիգիենայի պարագաներ,
- պոլիէթիլենային տոպրակներ:

8

Կոփման նշանակությունը և հիմնական կանոնները – Կոփումը շրջապատող միջավայրի անբարենպաստ գործոնների նկատմամբ օրգանիզմի դիմադրողականության բարձրացմանն ուղղված միջոցառումների համալիրն է: Կոփման միջոցով բարձրանում է

արտաքին միջավայրի պայմանների փոփոխության նկատմամբ օրգանիզմի դիմադրողականությունը: Կոփման ֆիզիոլոգիական էությունն այն է, որ արտաքին միջավայրի գործոնների պարբերական կրկնումներով և աստիճանական ներգործությամբ օրգանիզմը հարմարվում է այդ գործոնների ազդեցությանը: Կոփված մարդիկ ավելի քիչ են հիվանդանում, իսկ հիվանդանալու դեպքում թեթև են տանում և արագ կազդուրվում: Կոփման հիմնական միջոցներն են ջուրը, օդը և արևը:

Առողջարարական քայլք – 10-րդ դասարան՝ 12-15կմ, 11-12-րդ դասարան՝ 15-20կմ:

Առողջարարական քայլքի արդյունավետությունը ի հայտ է գալիս այն դեպքում, երբ այն կատարվում է անհրաժեշտ տեմպով: Քայլքի արդյունավետությունը կախված է նաև կլիմայական պայմաններից: Պետք է իմանալ, որ մասնակիցը 5-6կմ արագ քայլքի ժամանակ 1րոպեում ծախսում է 5կկալ էներգիա, 7-8կմ քայլքի դեպքում 1 ժամում ծախսում է 500-600կկալ էներգիա: Այս հաշվարկով մասնակիցը պետք է կարգավորի քայլքի տեմպը:

Հիշենք՝ առողջարարական քայլքի կատարումը չպետք է առաջ բերի գերլարվածություն, գերհոգնածություն և այլ վնասակար երևույթներ: Որպեսզի խուսափենք թվարկված երևույթներից, պետք է ուշադրություն դարձնել մասնակիցների ինքնազգացողությանը:

Տեղաշարժվել տեղանքում, սարն ի վեր և սարն ի վար

Քայլքը հարթ տարածությունում – քայլքը սովորաբար պետք է սկսել դանդաղ, համաչափ և ազատ, առանց մկանային լարումների, առանց վազքի: Քայլելիս ծանրության կենտրոնը պետք է պահել գետնի նկատմամբ ուղղահայաց վիճակում. նման պարագայում քայլողը շուտ չի հոգնում: Մեկ րոպեում հարկավոր է անել 60-80 քայլ:

Մեկօրյա արշավի մասնակից (17-18 տարեկան) հետիոտն կարող է անցնել 20-24 կմ, ժամում 3,5 կմ արագությամբ: Քայլելիս պետք է խուսափել տատանումներից, հարկավոր է պահպանել ռիթմիկ շնչառություն (1-2 քայլին շնչել, 3-4 քայլին արտաշնչել): Կարևոր նշանակություն ունի նաև ձեռքերի աշխատանքը. օգտվել ուսափոկերից կամ

ձեռնափայտերից: Սկսնակ արշավորդների համար պետք է ընտրել համեմատաբար դյուրին երթուղի:

Քայք սարն ի վեր – Ծովի մակարդակից 1700 մ բարձրանալու դեպքում արդեն կարիք է զգացվում հաճախակի դադարների: Դադարը պետք է կազմակերպել այնպիսի տեղում, ուր լինեն հենման առարկաներ, որպեսզի կարողանան հենվել և թուլացնել ուսապարկերը: Վերելքի ժամանակ շնչառությունը պետք է կատարվի քթով, ութմիկ, քայքին համապատասխան: Վերելքի ժամանակ որքան երկար է արտաշնչումը, այնքան շնչառությունը խորն է ու կանոնավոր: Վերելքի ժամանակ հարկավոր է հաշվի առնել տեղանքի առանձնահատկությունները: Եթե թեքությունը մեծ չէ, հարկավոր է բարձրանալիս հենվել ներքանի վրա: Խորհուրդ է տրվում օգտվել ձեռնափայտից, իսկ եթե ճանապարհին առկա են թափվածքներ, ապա կարելի է այն օգտագործել որպես աստիճաններ: Լեռնային արշավի ժամանակ պետք է քայլել զիզզազաձև, առանց երգի, աղմուկի, որպեսզի ուշադրությունը չշեղվի:

Քայք սարն ի վար – Վայրէջքի ժամանակ պետք է իջնել մեկ շարասյունով՝ կողքով դեպի լանջը: Հարկավոր է ձգել կոշիկի թելերը, հավասարակշռությունը պահպանելու համար մարմնով թեքվել մի փոքր ետ, քայքը սկսել կրունկով և ապա դնել նրբանը: Սարն ի վար վազելն արգելվում է, հարկավոր է առավել զգուշություն: Վայրէջքի ժամանակ վտանգավոր հատվածները պետք է անցնել ժամում 1,5-2 կմ արագությամբ, առավել ևս, երբ եղանակը մառախլապատ է կամ ճանապարհին հանդիպում են ձյան հետքեր, և գետինը թաց է ու քարքարոտ, կամ երբ խոտը հասնում է մինչև ծնկները:

Բնական արգելքների (գետակ, ձորակ, հեղեղակ) հաղթահարում

Ճարակությունը փոփոխվող իրավիճակներում ճիշտ և արագ ֆիզիկական վարժություններ կատարելու կարողությունն է: Կյանքում շատ են հանդիպում դեպքեր, երբ անհրաժեշտ է արագ կողմնորոշվել, շրջանցել կամ հաղթահարել արգելքները, արագ փոփոխել շարժման ուղղությունը, խուսափել պատահարներից: Ճարակությունը ունի իր չափման միավորը. դա ժամանակն է և կատարվող շարժումների ճշգրտությունը:

Ճարակություն դրսևորելու համար տարածության մեջ բոլոր շարժումները պետք է կատարել ճիշտ և արագ:

Օրինակ, փորձիր շարժումներ կատարել փոփոխվող պայմաններում. արգելք հաղթահարիր ծառ մագլցելով, վազելիս ցատկի առվակի կամ թմբի վրայով:

Արշավների ընթացքում, ինչպես վայրէջքների, այնպես էլ վերելքների ժամանակ հանդիպում ենք գետերի: Գետերը պետք է անցնել տարբեր ձևերով՝ օգտվելով ծառերից, քարերից: Երբ խորը չէ՝ անցնել պարանի օգնությամբ կամ խմբով: Լողալը, ինչպես նաև մեծ դադարների կազմակերպումը հորդառատ գետերի ափերին, խստիվ արգելվում է: Ելնելով տեղանքի առանձնահատկությունից, դադարը պետք է լինի 10-15 րոպե:

9

Այդ ժամանակահատվածում մասնակիցը հնարավորություն է ունենում ուղղելու և վերացնելու ճանապարհի ընթացքում պատահած որևէ անհամապատասխանություն:

Առաջին օգնություն ցուցաբերում

Տուրիստական արշավների ընթացքում երբեմն արշավորդները կարող են ստանալ տարբեր տեսակի վնասվածքներ (արյունահոսություն, ջլերի ձգում, հողախախտումներ, արևահարություն, ցրտահարություն և այլն): Այդ ժամանակ անհրաժեշտ է ցույց տալ առաջին բուժօգնություն. այն դժվարանում է, երբ տուժողը գտնվում է անգիտակից վիճակում: Այդ իսկ պատճառով արշավորդները պետք է լավ տիրապետեն առաջին օգնության տարրական գործողություններին: Դրանք են՝

1. Քթային արյունահոսություն – հաճախ հանդիպում է բարձունքները հաղթահարելիս, երբ առաջանում է մթնոլորտային ճնշման փոփոխություն: Դադարեցնելու համար հարկավոր է քթի հիմքում դնել սառը թրջոց: Քթանցքներին կարելի է դնել նաև բամբակի տամպոններ՝ աղաջրով պատրաստված:

2. Զլերի գերծգումներ - ծանր ուսապարկով քայլելը մեծ ծանրաբեռնվածություն է ողնաշարի և ոտքերի համար:

Հատկապես դժվար է պահել հավասարակշռությունը թեքության վրա քայլելիս: Դա ստիպում է

լարել ոտքի և մեջքի մկանները, ինչի հետևանքով էլ դուք շուտ եք հոգնում, և առաջանում է ջլերի

ծգում: Զլերի գերծգումների ժամանակ վնասված հողը ցավում է, ուռչում և սահմանափակում

շարժումները: Այդ ժամանակ վնասված վերջույթի համար պետք է ստեղծել հանգիստ վիճակ,

իսկ ձգված տեղում դնել պինդ և սառը վիրակապ:

3. Արևահարություն – այդ ժամանակ օրգանիզմը ավելի շատ ջերմություն է ստանում, քան կորցնում է. տեղի է ունենում

օրգանիզմի ջերմահարում: Արևահարման ժամանակ տուժածը ունենում է ծարավի և

հոգնածության զգացում, առաջանում են գլխացավ, թուլություն, մաշկը կարմրում է, իսկ հետո՝

գունատվում, ջերմությունը բարձրանում: Արևահարության դեպքում առաջին օգնությունը պետք

է լինի տուժածին տեղափոխել ստվերոտ, սառը տեղ, խմեցնել սառը ըմպելիքներ, մարմնին դնել

սառը թրջոցներ կամ փաթաթել թաց սավանով:

4. Ցրտահարություն - այն օրգանիզմի վրա ցածր ջերմաստիճանի տեղային ազդեցությունն է: Հիմնականում

ցրտահարվում են մարմնի բաց մասերը (քիթը, ականջները, մատները, մաշկը): Ցրտահարության

ժամանակ մաշկը կարմրում է՝ ստանալով այտուցված կամ կապտավուն երանգ:

Ցրտահարությունից խուսափելու համար անհրաժեշտ է լինել ակտիվ շարժման մեջ և խուսափել

ստատիկ դիրքում մնալուց: Առաջին օգնության գլխավոր նպատակն է օրգանիզմի տաքացումը:

Առաջին հերթին տուժածին տեղափոխել տաք տեղ, թաց հագուստը և կոշիկները փոխարինել

չորով, ցրտահարված մասերը շփել չոր գործվածքով, նրան տալ տաք ըմպելիքներ:

Տեղանքում կողմնորոշվելու մեթոդիկան քարտեզով և առանց քարտեզի











Ռազմական տեղեկագրությունից ստացած տարրական գիտելիքների իմացությունը աշակերտներին հնարավորություն կտա անձանոթ կամ փակ տեղանքում կողմնորոշվել՝ կարողանալ որոշել հորիզոնի կողմերը և գտնել իր տեղը սեփական դիրքերի կամ որևէ կողմնորոշիչի նկատմամբ:

Տեղեկագրական քարտեզների օգտագործում

Տեղագրական քարտեզ կոչվում է երկրագնդի մակերեսի, նրա վրա գտնվող բոլոր օբյեկտների փոքրացրած, ճշգրիտ, մանրամասն պատկերումը թղթի վրա: Քանի որ քարտեզի վրա հնարավոր չէ տեղանքը տեղադրել բնական տեսքով, այդիսկպատճառով այն իրականացվում է մասշտաբի և պայմանական նշանների միջոցով:

Մասշտաբ –թվային արտահայտություն է, որը ցույց է տալիս, թե քարտեզի վրա պատկերված տարածքը քանի անգամ է փոքրացված իրական չափերից:

Պայմանական նշաններ – կոչվում են քարտեզի վրա ըստ մասշտաբի պատկերված այն

	Քանակային 1:25000 և 1:50000 մ' քարտեզների վրա		Հուշարձաններ, կործաններ
	Քնակնի և ոչ քնակնի կառույցներ		Եկեղեցիներ
	Գործարանի մինչույց		Ուղիտ և հեռուստահաղորդման կայան
	Գործարաններ և ֆաբրիկաներ		Օդանավակայաններ
	Փորվածքներ հորատանցքեր և թուններ		Գերեզմանոց
	Էլեկտրակայաններ		Քարակույր

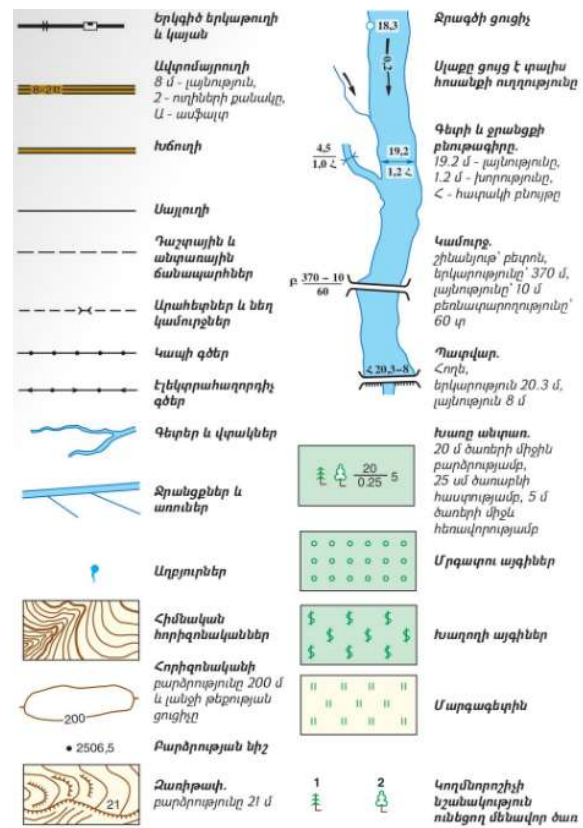
օբյեկտների, տարրերի ու

առարկաների նշանները, որոնք իրենց արտաքին տեսքով նման են տվյալ առարկային:

1. **Կապույտ գույն** – ջրային ցանց՝ գետ, լճակ, առվակ և այլն:

2. **Կանաչ գույն** – անտառներ, գյուղատնտեսական ցանքատարածություններ, մարգագետիններ և այլն:

3. **Շականակագույն** – բլուրներ, լեռներ, դրանց բարձրությունը ցույց տվող կոր գծերը՝ հորիզոնականները:



Հորիզոնի կողմերի որոշումը կողմնացույցով, տեղանքի հատկանիշներով

Հորիզոնի կողմերը որոշելու համար անհրաժեշտ է կարողանալ օգտվել կողմնացույցից, երկնային լուսատուներից, տեղական առարկաներից:

Տեղանիքի հատկանիշներ – 1. հյուսիսային կողմ՝ ծառ՝ մուգ մամռակալաժ, ծառի կոճղ՝ օղակները ավելի սեղմ են, մրջնանոց՝ ավելի թեք է, հովիտներում բույսերը ավելի փարթամ են,

2. հարավային կողմ՝ պտղատու ծառ՝ փարթամ սաղարթներ, մրգերը՝ գունեղ և

արագ է տեղի ունենում, հյութալի, ձնհալը ավելի

3. արևելյան կողմ՝ Հոգևոր պատմամշակութային կառույցները՝ եկեղեցու խորան,

հարավ, խաչքարեր, իսկ գմբեթի խաչը՝ հյուսիս և

ուղղվածությունը գերեզմանաքարերը

Գիշերակացի կազմակերպում

Եկեք ավելի մանրամասն փորձենք հասկանալ, թե ինչ է մեզ հարկավոր միքանիօրանոց արշավի համար:

Իրերի ցուցակը կբաժանենք երկու խմբի՝ հանդերձանք և գույք:

Հանդերձանք

- Թրեքինգային կոշիկներ՝ երկարաճիտ, ամուր, հաստ տակացուով:

- Թերմոներքնազգեստ, ցանկալի է մի քանի կոմպլեկտ:

- Մի քանի զույգ սպորտային թերմոզուլպաներ և հասարակ գուլպաներ:

- Քամուց և անձրևից պաշտպանող մեմբրանե բաճկոն:
- Պինդ արշավային տաքատ՝ առնվազն մինիմալ ջրադիմացկունությամբ:
- Ֆլիսե բաճկոն կամ նմանատիպ այլ բաճկոն կամ սվիտեր՝ մերինոյի բրդից կամ այլ սինթետիկ նյութից:
- Արևապաշտպան գլխարկ և ակնոց:
- Փետուրե ժիլետ կամ բարակ փետուրե բաճկոն: Սրանք առանձնապես քաշ և տեղ չեն զբաղեցնում, բայց շատ հարմար են երեկոյան ճամբարում կրելու համար:

11

- Կեղեր, քրոքսեր կամ նմանատիպ թեթև ոտնամաններ՝ ճամբարում կրելու համար:
- Մի քանի զույգ շապիկ՝ սինթետիկ նյութերից, քրտինքը հեռացնելու հատկությամբ:
- Վարտիքներ՝ մի քանի հատ:
- Տաք գլխարկ:
- Ձեռնոց՝ տեսակը կախված երթուղուց:

Գույք

- Ուսապարկ - ցանկալի է, որ լինի առնվազն 60 լիտր՝ երեք – չորս օրվա համար: Եթե երթուղին երկար է,

ուսապարկի ծավալն

էլ համապատասխանաբար մեծանում է:

- Վրան՝ պարտադիր երկշերտ:
- Քնապարկ՝ ողջ երթուղուն համապատասխան ջերմային հատկություններով:
- Ինքնափչվող կամ փրփուրե գորգ:
- Դանակ - հաշվի առեք, որ դանակը ձեզ պետք է գալու կենցաղում, այլ ոչ թե ինքնապաշտպանության համար:
- Առանձին ինքնապաշտպանության միջոցներ - բիբարե սփրեյ, էլեկտրաշոկեր, ճայթուկներ (խորհուրդ չենք

հիշեցնող որևէ բան՝ պնևմատիկ կամ գազային

տալիս վերցնել հրազեն

կոթով էլեկտրոշոկեր և այլն: Սրանք

ատրճանակ, ատրճանակի

համար դուք երկար պետք է մարզվեք,

արդյունավետ կիրառելու

ուշադրություն կգրավեք:

այլապես միայն ավելորդ

- Անձնական սպասք՝ ափսե, գդալ, բաժակ, դանակ:

- Ջրաման - անկախ նրանից՝ օգտվում եք հիդրացիոն պարկից, թե ոչ, ևս մեկ տարա հեղուկի համար ունենալը շատ

ցանկալի է:

- Թերմոս - թերմոսը պետք է լինի որակյալ: Որակյալ թերմոսը պետք է օդի զրոյական

ջերմաստիճանի պայմաններում 12 ժամ հեղուկը տաք վիճակում կարողանա

պահել:

- Թրեքինգային փայտիկներ

- Power bank՝ առնվազն 10.000 միլիամպեր/ժամ ուժով - ավելի լավ է, եթե ունենաք մի քանի power bank, թեկուզ և ավելի

փոքր ուժով: Բանն այն

է, որ եթե դրանցից մեկը ցրտից

լիցքաթափվի կամ

վնասվի, դուք պահեստային տարբերակ

կունենաք:

- Մնունդ՝ հաշվարկած ըստ օրերի քանակի:

- Ճակատային լապտեր՝ մի քանի զույգ պահեստային մարտկոցներով:

- Տուրիստական գազօջախ - ցանկալի է ունենալ նաև գազի պահեստային մի քանի բալոն. տուրիստական

գազօջախների համար կան հատուկ գազի բալոններ՝
իզոթության և պրոպան գազերի

լուծույթով: Սրանք առավել արդյունավետ են
բարձրլեռնային ցուրտ պայմաններում:

- Առաջին օգնության դեղարկղիկ:
- Արևապաշտպան քսուկ և շրթներկ:
- Թել/ասեղ:
- Աքոչ:
- Փրկարարական վերմակ կամ ծածկոց (այլիումինե):
- Հեռախոս:
- GPS նավիգատոր, եթե հեռախոսը չունի GPS հնարավորություն:



Ներկայացնենք ուսապարկը դասավորելու սկզբունքը ըստ իրերի.

Ուսապարկի ներքևի բաժնում դնում ենք համեմատաբար թեթև, բայց չափսերով մեծ իրերը՝ քնապարկ, փոխնորդ հագուստից որոշ բաներ, փետուրե հագուստ, փչովի բարձ և այլն:

Ամենաձանր իրերը պետք է լինեն մեջքին կապած՝ գոտկատեղից մինչև թիակներն ընկած հատվածում, որպեսզի մեջքի և գոտկատեղի ուժեղ մկաններն իրենց վրա վերցնեն քաշը, իսկ մեջքին մոտիկ լինելու շնորհիվ այն չչեղի ծանրության

կենտրոնը: Եթե ծանրացնեք ուսապարկի հատակը, ապա այն ձեզ անընդհատ կքաշի ներքև, եթե ծանրացնի ուսապարկի վերևը, ուսապարկը ճոճ կտա և կշեղի ծանրության կենտրոնը, բացի այդ մեջքից հեռու գտնվելու պատճառով դուք ավելի շատ կզգաք ուսապարկի ծանրությունը: Որպես կանոն՝ մեջքին մոտիկ տեղավորում են երկաթյա իրերը, վրանը, փոխնորդ կոշիկները, ծանր քաշ ունեցող սնունդը: Դրանց դիմաց տեղադրում ենք ամենաձանրից մի փոքր թեթև իրեր՝ հագուստ, սնունդ, տարբեր գործիքներ, սպասք:

Հիմնական բաժնի վերևի մասում դնում ենք թեթև, փխրուն և առաջին անհրաժեշտության իրերը՝ լապտեր, power bank, անձրևապաշտպան բաճկոն, գլխարկ, ակնոց, այնպիսի իրեր, որոնք պետք են գալիս քայլքի ընթացքում:

Ուսապարկի գլխի գրպանում խորհուրդ ենք տալիս դնել դեղատուփը, որպեսզի պատահարի դեպքում ոչ մի բան չխանգարի ձեզ այն արագ հանել և օգտագործել:

Ուսուցանել վրանը կանգնեցնելու հնարքները

Վրանները հավաքովի կառույցներ են՝ նախատեսված խաղաղ և պատերազմական ժամանակ դաշտային պայմաններում, որպես շինություններ օգտագործելու նպատակով:

Վրանները կիրառվում են՝

- անձնակազմներին երթային պայմաններում վատ եղանակներից պաշտպանելու,
- անձնակազմներին ճամբարներում և դաշտային պայմաններում տեղաբաշխելու (ճամբարային և քաղաքային վրաններ),

- հիվանդների ու վիրավորների բուժսանիտարական մշակման և դաշտային պայմաններում նրանց տեղաբաշխելու

նպատակով:

Վրանները շահագործելիս անհրաժեշտ է՝

- վրանները պետք է բացազատել ճիշտ և կոկիկ,
- շահագործման ընթացքում ապահովել դրանց մշտական խնամքը,
- օգտագործելուց հետո խնամել և կարգի բերել:

Շահագործելիս և պահպանելիս պետք է նկատի առնել, որ վրանների որակական վիճակի վրա ազդում են՝

- արևի ճառագայթները,
- մանրէները և սնկերը, որոնք սկսվում են ջերմության և խոնավության առկայության դեպքում, որտեղից արագանում է

փտեցման գործընթացը,

- վրանների մեխանիկական վնասումները:

Ըստ կառուցվածքի վրանները լինում են՝

- ոչ կարկասային և կարկասային (ոչ հիմնակմախքային և հիմնակմախքային),
- ամբողջական և կազմածո (թիկնոցավրաններ),
- ձմեռային, ամառային և ամառաձմեռային (վառարանային, ոչ վառարանային, տարվա բոլոր եղանակների համար):

Ոչ կարկասային վրանները բաղկացած են՝

- ծածկից,
- միջնամասի կանգնասյուներից,
- անկյունային կանգնասյուներից,
- փայտե կամ մետաղական սեպերից,
- կողային ձգող թելերից:

Վրանի բացազատելը՝

Վրանի տեղը պետք է հնարավորինս պաշտպանված լինի քամուց: Մոտակայքում պետք է լինի ջրի աղբյուր և վառելիք: Նպատակահարմար չէ վրանը տեղադրել ծառերին շատ մոտ: Դրանք պետք է տեղադրվեն չոր եղանակին, ընտրելով անհրաժեշտ չափսի հարթ մակերես և մաքրել այն: Վրանը խոնավ հողին տեղադրելու դեպքում պետք է փռել ճյուղեր, ծղոտ կամ ձեռքի տակ եղաց այլ նյութեր:

Վրանի տեղադրելը՝

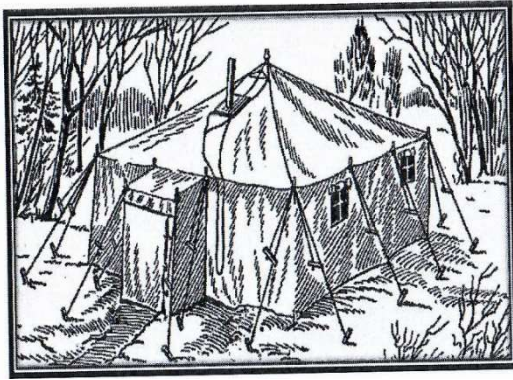
- նախապատրաստած տարածքում դրսամասով փռել վրանը,
- բարձրացնել ծածկի մի կողմը և տանիքի գագաթի անցքի մեջ դնել վրանի միջի կանգնասյունը, այնուհետև

բարձրացնել ծածկով կանգնասյունը ուղղահայաց դնել գետնին, ապա ձգելով պարանը ամրացնում սեպերին:

Եթե մարդիք քիչ են կամ միայնակ ես, ապա պարանները ամրացնում ես մեկը մյուսի ետևից, այնուհետև տեղադրում

միջին կանգնասյունը կենտրոնում: Պարանները ամրացվում են այնպես, որ հողին չհավեն:

- սեպերը խփվում են գետնին 60 աստիճան թեքությամբ դեպի վրանը,
- ջրահեռացման համար վրանի շուջը պետք է փոս փորել,
- վրանի տակը տաքացնում են չոր խոտի կամ ծղոտի փռոցով, որի հաստությունը չպետք է պակաս լինի 10-15սմ-ը,
- վրանի ծածկի ստորին մասը եղած օղակներով ամրացնել սեպերին կամ բնիկի փայտե թեք ձողիկներին:



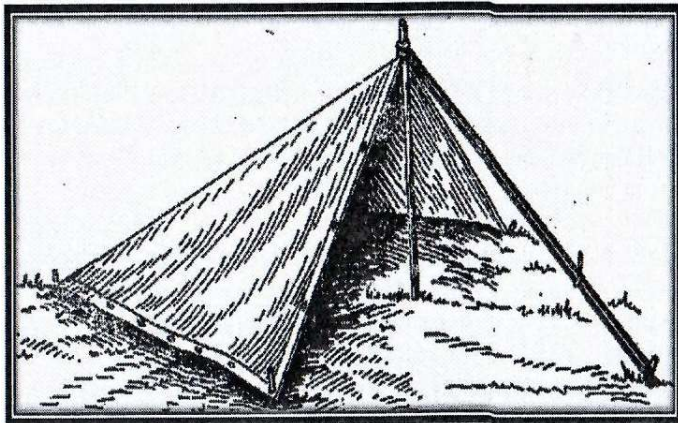
Ինչպես պատկերված է նկարում

Թիկնոցավրանի օգտագործումը վրան պատրաստելու համար՝

Անհրաժեշտ է 1 թիկնոցավրան, 1 կանգնասյուն, 4 սեպ և 1 քուղապարան: Վրանը հավաքվում է հետևյալ հաջորդականությամբ՝

- տեղանքը ընտրելուց հետո մաքրվում է և որոշվում մուտքի կողմը,
- տեղանքը պետք է լինի չոր և պաշտպանված լինի անձրևաջրերից,
- վրանի մուտքը տեղակայվում է քամուն հակառակ կողմում
- նկատի առնել քողարկման պահանջները:

Թիկնոցավրանը բաժանվում է 2 հավասար մասի և մեջտեղում դրվում է հիմնական կանգնասյունը, այնուհետև 3 ծայրերում խբվում են սեպերը՝ թիկնոցավրանը եռանկյունաձև ձգելու համար, իսկ քուղապարանը ամրացվում է կանգնասյան ծայրին և ձգվում վրանի հակառակ ուղղությամբ, այնպես, որ ստացվի նկարում պատկերված տեսքը:



Թիկնոցավրանով



3 թիկնոցավրանով

Խարույկի ճիշտ պատրաստումը

Պետք է հիշել, որ խարույկն անհրաժեշտ է պատրաստել շինություններից, վրաններից ու ծառերից 8-10 մ հեռու՝ բաց տարածությունում: Անվտանգությունն ապահովելու համար խարույկի շուրջը հարկավոր է փորել 15-20 սմ խորությամբ

և նույնքան լայնությամբ փոսեր, որպեսզի կրակը չոր խոտերի, տերևների ու ճյուղերի միջոցով չտարածվի դեպի անտառի խորքը: Նպատակահարմար է խարույկը պատրաստել գետի, լճի, աղբյուրի մոտ կամ ավազուտ տեղում: Վտանգավոր ու անթույլատրելի է կրակ վառել ծառի արմատների, քարաքոսների, խոտի դեզերի և մրջնանոցների մոտ: Այդպիսի տեղերում կրակը պահպանվում է երկար ժամանակ և կարող է տարածվել ու հրդեհի պատճառ դառնալ: Խարույկի տեղը պատրաստելուց հետո, պետք է ընտրել չոր ճյուղեր և դասավորել իրար վրա՝ խաչաձև: Պետք է հիշել, որ կաղնու, լորենու, գիհու, ընկուզենու և կեչու ճյուղերը շատ ջերմություն չեն տալիս և քիչ ծուխ են արձակում: Եղևնու, մայրու, շամի չոր ճյուղերը շատ ծուխ են արձակում և այրվելիս կայծեր սփռում շուրջը. դա վտանգավոր է:

Որպեսզի խարույկը շուտ բոցավառվի, կարելի է օգտագործել կեչու կեղև, թուղթ, չոր քարաքոսեր, լաստենու ճյուղեր կամ չոր ճյուղերից պատրաստված վառիչներ:

Արգելավայրերում բաց խարույկ վառելն արգելվում է: Այստեղ հարկավոր է օգտագործել գազայրիչ(պրիմուս), որ խումբը պետք է ունենա:

Կան խարույկի մի քանի ձևեր՝ «հյուղակ», «ջրհոր», «աստղաձև» և այլն: **«Հյուղակ»** - խարույկի փայտերն իրար վրա դասավորվում են ուղղահայաց՝ վերևի ծայրերը դեպի ներս թեքված: Նրա վրա ոչ միայն կարելի է կերակուր պատրաստել, այլև լուսավորել ճամբարի շրջակայքը: Բայց այն նախատեսված է ոչ մեծ թվով մասնակիցների համար:

Խարույկի մյուս ձևը «ջրհորն» է: Փայտերն իրար վրա դասավորում են զուգահեռ, և մի քանի շարք դասավորելուց հետո այն նմանվում է ջրհորի: «Ջրհորի» փայտերն այրվում են շատ դանդաղ, բայց տաքությունը շատ է և հարմար՝ ճաշ պատրաստելու, տաքանալու և հագուստ չորացնելու համար:



Խարույկ «Հյուղակ»



Խարույկ «Ջրհոր»

«Աստղաձև» խարույկի դեպքում հաստ ճյուղերը դասավորում են աստղի ձևով. որքան այրվում են ճյուղերը, այնքան դրանք կարելի է առաջ հրել: Կրակը հիմնականում կենտրոնանում է մեջտեղում, և հնարավոր է օգտագործել ճաշ եփելու համար: Պղինձը կամ դույլը պետք է կախել խարույկի վրա միայն այն ժամանակ, երբ այլևս բոց չի բարձրանում:



«Աստղաձև» խարույկ

Խարույկը հանգցնելը

Եթե խարույկը այլևս պետք չէ, հարկավոր է կրակը հանգցնել, իսկ չայրված փայտերը հավաքել իրար վրա: Խարույկի մոտից պետք է հեռանալ միայն այն ժամանակ, երբ խարույկը մարված է և անվտանգ է շրջապատի համար: Խարույկը մարելու համար կրակը պետք է տարածել և ջրով մարել: Եթե շրջապատում ջուր չկա, հարկավոր է կրակի վրա լցնել 10-15 սմ հող կամ ծածկել ճիմով:

Իզուր չէ ասված, որ մեկ ծառից կարելի է պատրաստել միլիոնավոր լուցկիներ, բայց մեկ լուցկու հատիկը կարող է այրել հազարավոր ծառեր:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

1. Գրականությունների ուսումնասիրությունները և դիտարկումները թույլ տվեցին հիմնավորել ավագ դպրոցում

տուրիստական արշավների կազմակերպման և անցկացման անհրաժեշտությունը:

2. Աշխատանքներում անփոփված է արշավների կազմակերպման մեթոդիկան, մասնավորապես նկարագրված է

տուրիստ արշավորդների համար անհրաժեշտ հանդերձանք և պարագաներ, ներկայացված են նմուշ օրինակներ:

3. Մանրամասն նկարագրված է կոփման նշանակությունը, տեղաշարժվել տեղանքում սարն ի վեր և ի վար, բնական

արգելքների հաղթահարման եղանակները, առաջին օգնության մեթոդիկան, տեղանքում կողմնորոշվելու մեթոդիկան:

4. Աշխատանքում ամփոփ ներկայացված են գիշերակացի կազմակերպման առանձնահատկությունները՝ վրանի, թիկնոցավրանի, խարույկի նախապատրաստման և կազմակերպման գործընթացները:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Հայեցակարգ ՀՀ Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ոլորտի պետական քաղաքականություն (2000)
2. Հանրակրթական ավագ դպրոցի չափորոշիչներ և ծրագրեր (Երևան 2009)
3. Հ.Ս. Մինասյան - Ֆիզիկական կուլտուրա «Գիտելիքի հիմունքներ» ու/ձ 1-12-րդ դաս. (Երևան 2011)
4. Ա. Մեիրաբյան - Ֆիզիկական կուլտուրան դպրոցում մեթոդական ձեռնարկ (Երևան 2005)
5. Վ. Ա. Մարտիրոսյան - Համալիր ծրագիր հանրակրթական դպրոցի 1-10-րդ դասարանների (Երևան 2003)
6. Ռ. Ա. Ղուկասյան - Ֆիզիկական դաստիարակության տեսության ներածություն (Երևան 1989)
7. armgeo.am էլեկտրոնային կայք
8. Վ. Օհանյան – Նախնական զինվորական պատրաստություն ու/ձ 8-9-րդ դասարաններ (Երևան 2014)
9. Վ. Օհանյան – Նախնական զինվորական պատրաստություն 11-րդ դասարանի դասագիրք (Երևան 2017)
10. Գ. Ծառուկյան – Ֆիզիկական կուլտուրա 3-րդ դասարանի դասագիրք (Երևան 2010)
11. Գ. Ծառուկյան – Ֆիզիկական կուլտուրա 4-րդ դասարանի դասագիրք (Երևան 2011)
12. Զորամասերում և ստորաբաժանումներում վրանների շահագործման և պահպանման ձեռնարկ (Երևան 2018)
13. Հ.Մ. Երանոսյան - Տուրիզմը բոլորի համար (Երևան 1972)