

Активный отдых

Общеизвестно, что ничто так не сплачивает семью, не помогает достичь взаимопонимания между всеми членами, как совместный активный отдых – это и походы пешком, на байдарке, велосипеде.

В однодневном походе

Цели такого активного отдыха многоплановы и, как правило, комплексны: оздоровление и познание нового, воспитание любви к природе и интереса к истории, развлечение в самой, пожалуй, полезной форме, дающее заряд бодрости и оптимизма – всё это прекрасно уживается в семейном турпоходе.

Чем разнообразнее будет программа такого похода, тем больше шансов, что каждый участник найдёт для себя, что то интересное. Особенно это касается детей, в общении с которыми трудно предсказать, что на них произведёт большее впечатление.

Оптимальный численный состав группы 6 – 9 человек (2 – 3 семьи), в этом случае она наиболее мобильна.

Выбирая место для отдыха на природе, следует заранее купить карты – схемы, сборники маршрутов выходного дня, путеводители, а так же воспользоваться рассказами людей, уже побывавших в данной местности.

Рассчитывая время на поездку, следует исходить из того, что она должна занять не более 16 часов. Перед путешествием надо хорошо выспаться. Чтобы сэкономить время и облегчить сборы в дорогу, следует заранее составить список необходимых вещей. Весь инвентарь и одежду лучше приготовить с вечера. На продукты, которые будут укладываться последними, тоже следует составить список, чтобы не оставить чего – либо в холодильнике или другом месте.

Подготовка к отдыху на природе во многом зависит от того, каким транспортом вы предполагаете ехать за город.

Пеший выход на природу в воскресный день целесообразно совершать, если до цели путешествия не более 7 – 8 км. При этом поклажу следует распределить между всеми участниками путешествия.

На собственном автомобиле, конечно, можно быстро и с комфортом добраться до отдалённых мест. А если нет автомобиля, то можно воспользоваться автобусом, электричкой. Время на дорогу в один конец не должно превышать 2 часов.

Велосипедный поход на природу хорош тем, что все участники получают довольно большую физическую нагрузку: можно всей семьёй проехать 40 км и более, забраться в любое не очень доступное, но живописное место.

У всех участников будущей поездки вряд ли найдутся велосипеды. Решить эту проблему можно с помощью пункта проката. Обязательно при выборе велосипеда проведите его осмотр, проверьте руль, колёса, седло, тормоза.

Отправляясь в воскресную велосипедную поездку, следует помнить о правилах дорожного движения. Детям моложе 14 лет не разрешается ездить на велосипедах по проезжей части. Велосипедист, находясь на проезжей части, не должен отъезжать от обочины более чем на 1 метр и вести груз на багажнике, который выступает более чем на 0,5 см за габариты велосипеда. Интервал движения в колонне при езде по равнине должен быть не менее 3 м, на спусках – не менее 10 м.

Инвентарь, продукты перевозятся на багажнике велосипеда в обычном рюкзаке.

Зимний воскресный отдых на природе лучше провести всей семьёй на лыжах. На них можно преодолеть большие расстояния, добраться в такие места, куда пешком не попасть – зимой из-за снега, а летом из-за заболоченности. Очень разнообразит этот отдых катание с гор.

Лыжи лучше выбирать пластиковые, они лучше скользят. Ботинки лучше взять на размер больше, чтобы надеть тёплые носки. На голове должна быть вязаная шапочка, закрывающая уши.

Питание в походе

В воскресном летнем однодневном походе вполне можно обойтись без приготовления пищи, взяв с собой термосы с чаем, кофе и холодные напитки. Но для детей такой поход не будет полноценным, если не развести настоящий костёр с приготовлением на нём хотя бы одного – двух блюд. Еда должна быть простой в приготовлении, а на свежем воздухе она будет казаться более вкусной. Традиционной для походов едой является варёный картофель, макароны или супы из пакетов. Как правило на десерт делают печёную картошку.

Одежда

Одежда должна быть по погоде. Для защиты от ветра и дождя хорошо иметь куртку с капюшоном. Но не из синтетического материала: в походе

приходится много двигаться, а синтетическая одежда обладает плохой гигроскопичностью. Обувь лучше надевать кожаную, прочную, можно кроссовки, но обязательно с носками. В осеннее и весеннее межсезонье не следует пренебрегать резиновыми сапогами.

Выбирая место для отдыха, следует помнить совет известного учёного В. Леви, который считает несовместимым одновременное воздействие на организм солнца и ветра во время пассивного отдыха, ссылаясь при этом на то, что никогда не увидишь животное (собаку), лежащее на солнце и на ветру. Учитывая это, для чтения книги, игры в шахматы, рыбной ловли и т.д. следует выбирать либо тень, либо безветренное место под солнцем.