

7. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПРОГРАММЫ OUTDOOR FOOD RATION CALCULATOR

Программа Outdoor Food Ration Calculator предназначена для составления продовольственных раскладок для туристических путешествий различных категорий сложности в различных видах туризма. В зависимости от сложившихся в вашей команде пристрастий, вы можете использовать ее для составления раскладок разного типа - от среднесуточного рациона на весь поход до детального меню на каждый день похода. Составление раскладки осуществляется выбором из справочника необходимых продуктов или блюд. При этом программа позволяет легко контролировать основные характеристики (калорийность, вес, соотношение белков/жиров/углеводов, растительных и животных компонентов) составляемой раскладки. Оценка осуществляется применительно к конкретному виду туризма и категории сложности путешествия. Все это позволяет составить раскладку, оптимальным образом подобрав ее характеристики для планируемого путешествия.

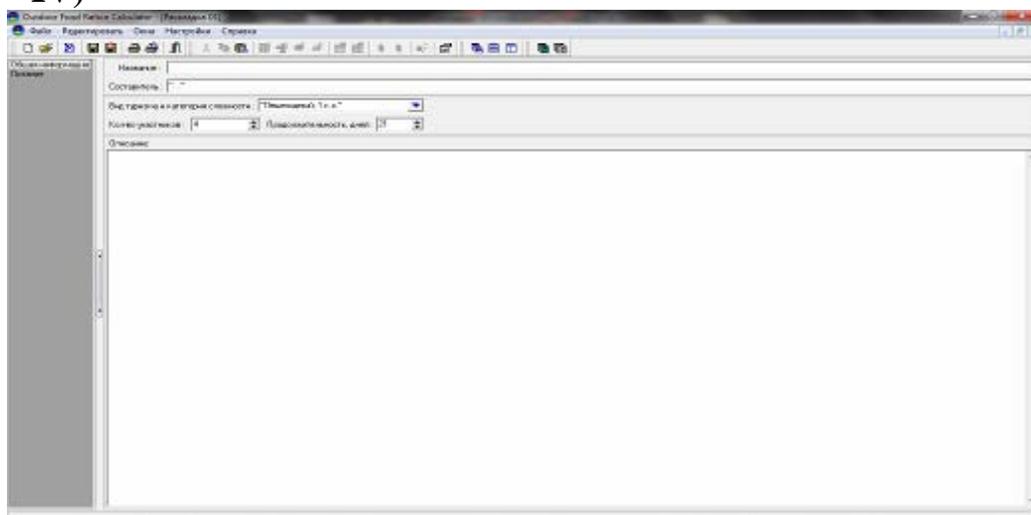
I) Запускаем программу Outdoor Food Ration Calculator;

II) Далее создаем новую раскладку;

Файл – Новый

III) После чего открывается окно, в которое необходимо внести информацию:

IV)

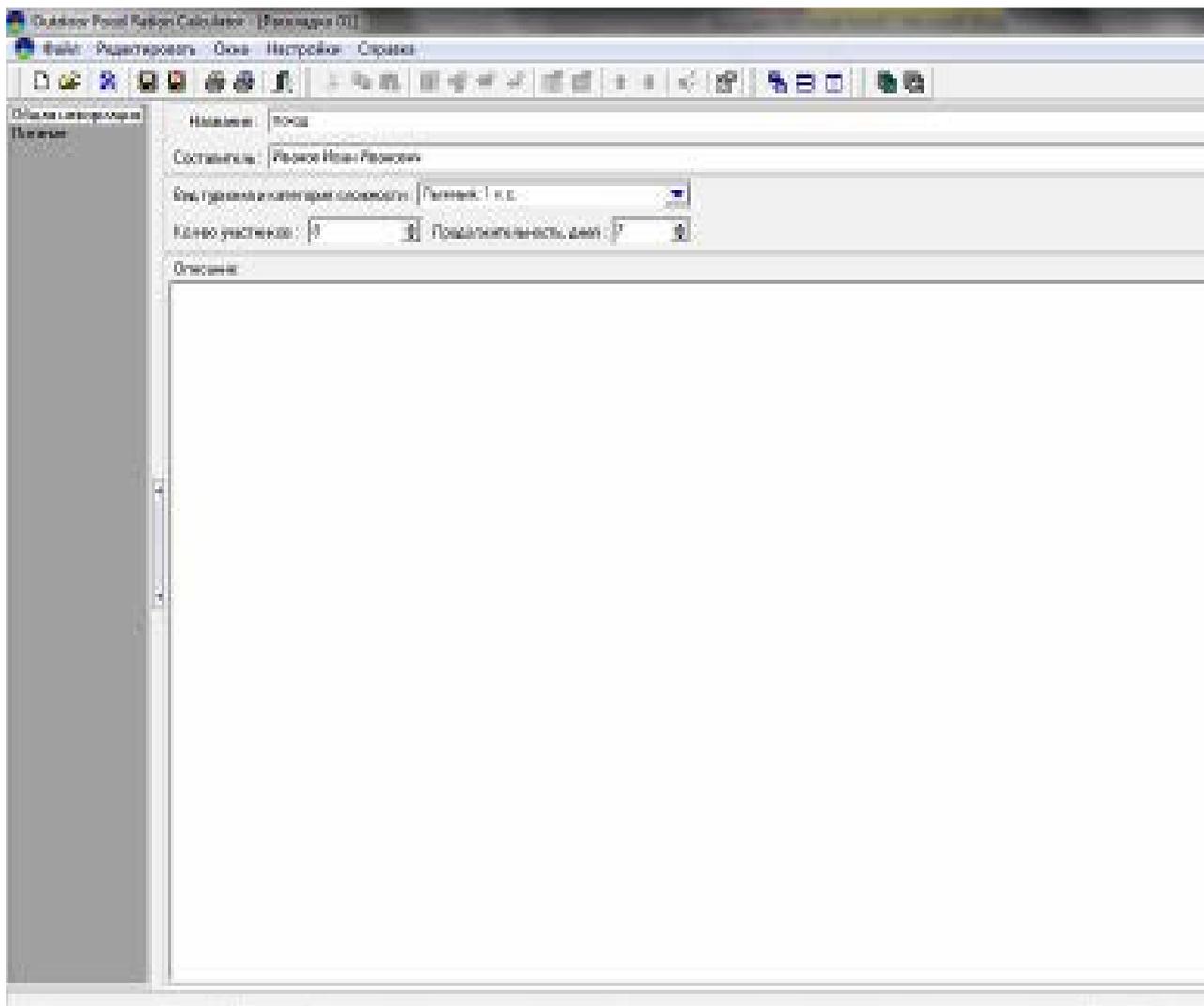


а) название (например, Поход);

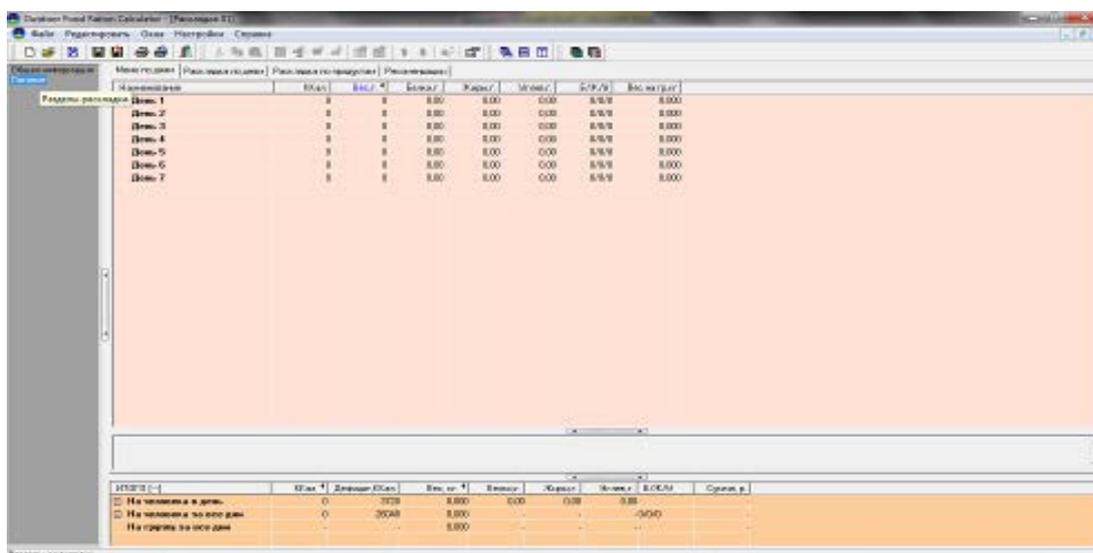
б) составитель (Ф.И.О, например, Иванов Иван Иванович);

в) вид туризма и категория сложности (например, Лыжный; 1 к.с.);

г) количество участников и продолжительность дней (например, 8 участников, 7 дней);



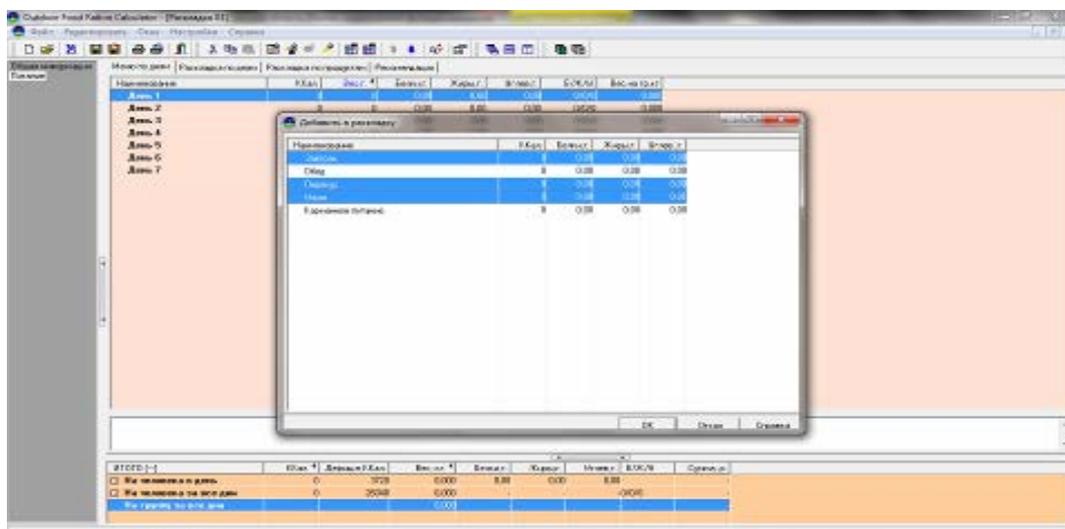
V) Когда заполнили данный раздел (общая информация) переходим к разделу Питание, который находится в верхнем левом углу.



Заносим данные на каждый день, т.е трапезу:

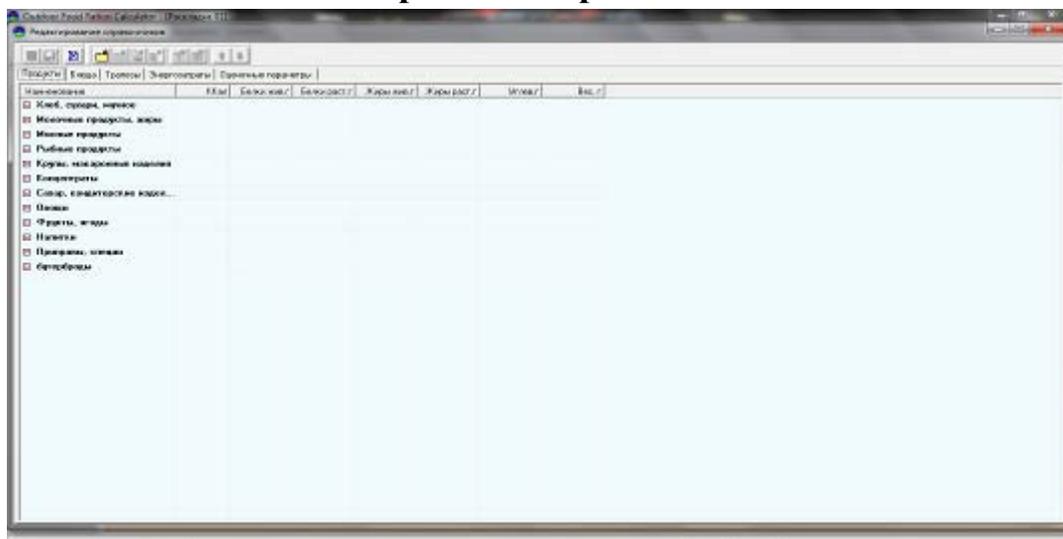
а) Редактировать – Добавить трапезу

Открывается окно, где мы выбираем, что нам необходимо (в данном случае выбираем – Завтрак, Перекус, Ужин).



VI) Прежде чем заносить продукты питания, можно дополнить список, теми продуктами, или блюдами которых не хватает.

Настройки – справочники

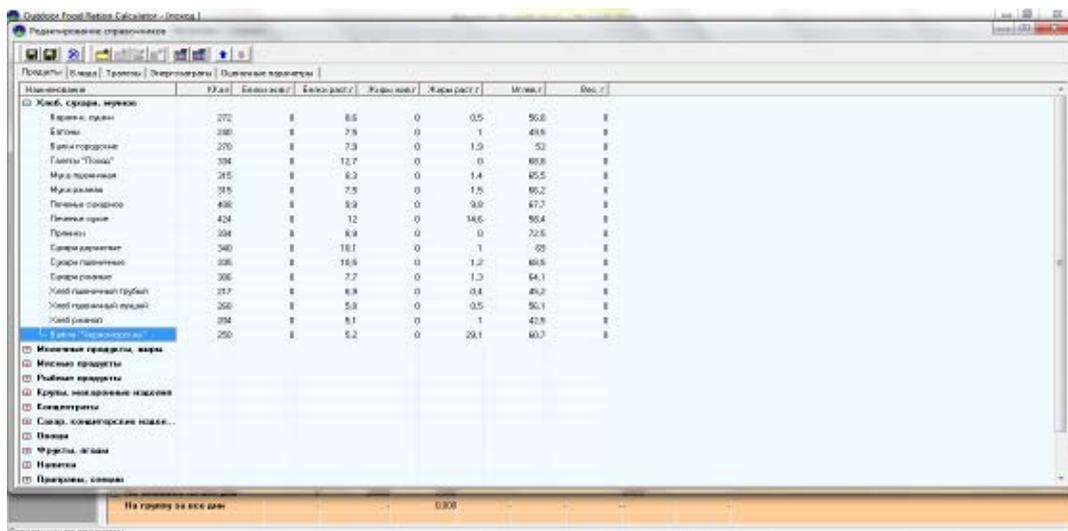


Здесь имеются несколько разделов: Продукты, Блюда, Трапезы, Энергозатраты, Оценочные параметры.

В разделе Продукты добавляем в Хлеб, сухари, мучное – вафли «Черноморские» при этом указывая энергетическую ценность.

Щелчком правой кнопки мыши – добавить элемент

После внесения необходимо сохранить, нажав дискетку в верхнем левом углу.



Далее заходим в раздел – Блюда – Супы – добавляем раздел (щелчком правой кнопки мыши – добавить раздел, называем - консервированные).

Далее, щелчком правой кнопкой мыши – добавить подраздел (например, называем «борщ»).

Далее, щелчком правой кнопкой мыши – добавить компонент – выбираем то, что необходимо из предложенного

Далее, вписываем вес, г каждого компонента.



Далее добавляем каши:

щелчком правой кнопки мыши – добавить компонент называем (каша гречневая с говядиной тушеной) – указываем вес.

Наименование	Ккал	Бел. г	Вода, мл/г	Белки, г/г	Жиры, мл/г	Углеб. г/г	Минер. г
Мясо							
Мясо с жиром	441	144	15,08	7,04	24,25	1,04	58,72
Мясо без жира	655	144	15,08	7,12	24,25	4,72	47,04
Мясо с жиром (с добавлением жира)	654	144	15,08	5,36	24,25	8,72	58,24
Мясо с жиром (с добавлением жира) (с добавлением жира)	453	154	8,08	7,04	16,79	1,04	58,06
Говядина	254	88	8,08	7,04	8,08	1,04	58,72
Говядина (приготовление)	112	88	8,08	8,08	7,44	8,08	8,24
Мясо птицы	87	18	8,08	8,08	8,38	8,08	8,08
Голубь	8	3	8,08	8,08	8,08	8,08	8,08
Поросенок	8	3	8,08	8,08	8,08	8,08	8,08
Молоко							
Молоко из магазина							
Молоко из магазина (с добавлением жира)							
Молоко							

Далее – добавляем еще один раздел (в нашем случае).

Щелчком правой кнопки мыши – добавить раздел

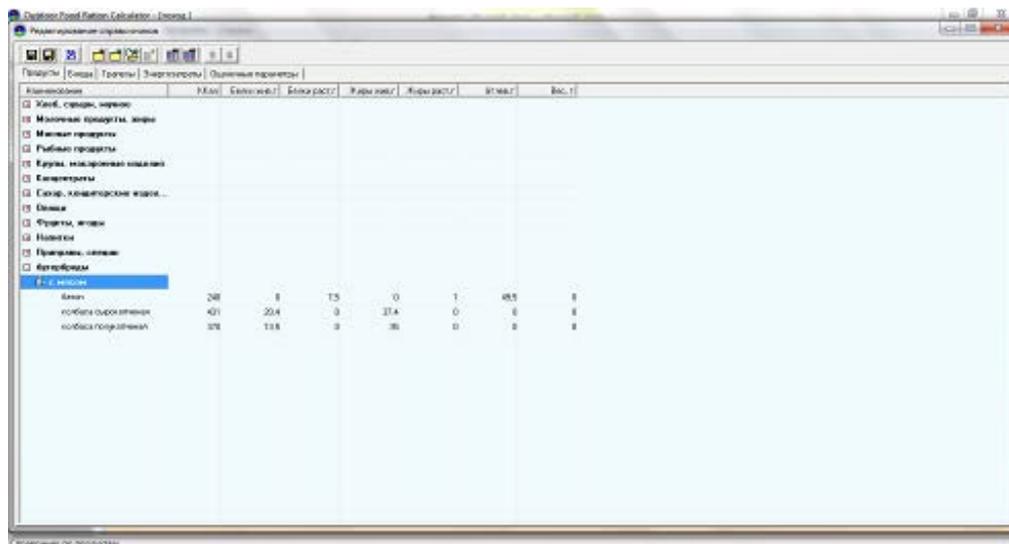
Называем – перекус, куда добавляем необходимые продукты. (Сало, шоколад, печенье, сушки, хлеб, сыр, халва, чеснок, колбаса, шпроты в масле, вафли). После внесения указываем вес/г.

Сохраняем все данные, которые внесли

Наименование	Ккал	Бел. г	Вода, мл/г	Белки, г/г	Жиры, мл/г	Углеб. г/г	Минер. г
перекус							
Сало свиное	2274	508	28,28	22,18	81,87	63,84	126,63
Сало свиное (с добавлением жира)	521	88	1,44	0,88	82,88	8,88	0,88
Шоколад "Золотой ярлык"	328	68	8,08	3,78	6,08	22,32	27,88
Бисквит (сухой)	163	88	8,08	5,16	6,08	8,38	34,88
Печенье (сухое)	257	78	8,08	9,48	6,08	18,22	40,88
Колбаса (с добавлением жира)	185	88	8,75	8,88	10,88	8,88	0,88
Вяленое мясо	125	58	8,08	2,88	6,08	14,55	30,55
Хлеб (с добавлением жира)	263	68	8,88	9,48	8,88	18,75	30,88
Хлеб (без добавления жира)	145	58	11,25	0,88	2,25	8,88	1,78
Хлеб (сухой)	182	68	8,08	2,88	6,08	8,88	21,28
Чеснок	6	5	8,08	0,27	6,08	8,88	1,88
Шпроты в масле	18	8	8,08	0,88	1,54	8,88	0,88

Добавляем еще один раздел – называем его – бутерброды. Указываем составные компоненты и вес/г на человека.

Изменения не забываем сохранять

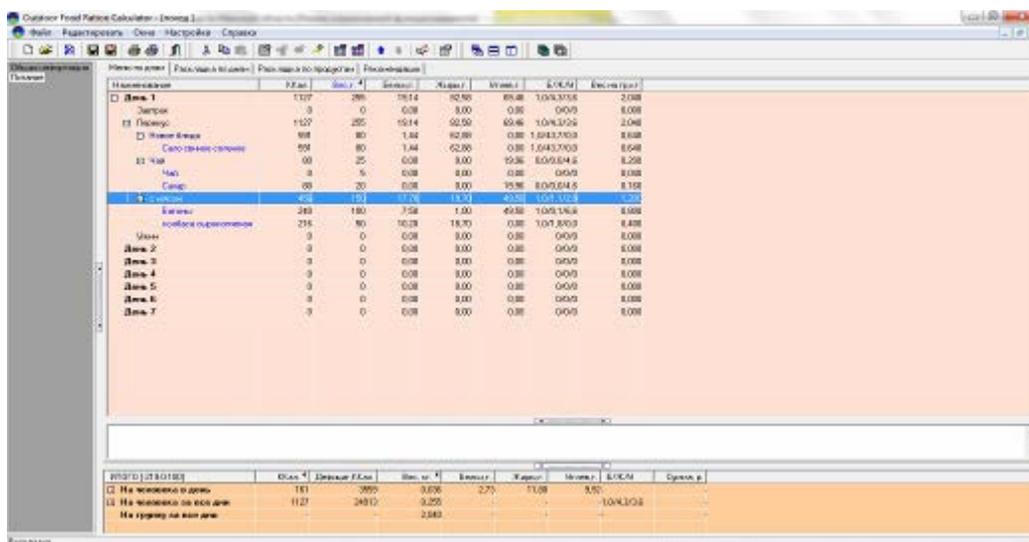


Переходим к заполнению блюд на дни

1 день.

VII) Наводим курсор мыши на трапезу (в нашем случае – перекус).

Редактировать – добавить блюда



VIII) Аналогично расписываем и ужин

Редактировать – добавить блюда

Итого [200.075]	Ккал.*	Дневн.Ккал.	Вес, кг.*	Белки.	Жиры.	Углевл.	Б.Ж.У.	Средн. р.
На человека в день	395	3415	0.087	7.18	14.51	38.63	-	-
На человека за все дни	2195	23905	0.808	-	-	1.0/2.0/4.8	-	-
На группу за все дни	-	-	4.864	-	-	-	-	-

Задание: остальные дни самостоятельно

Помимо раздела Меню по дням, есть еще: Раскладка по дням, Раскладка по продуктам, Рекомендации.

Раскладка по дням, Раскладка по продуктам рассчитывается самостоятельно после вноса данных в раздел Меню по дням.

В разделе Рекомендации дается описательная статистика составленной раскладки, где дается оценка среднесуточного рациона, калорийность, соотношение белков, жиров, углеводов, а также выводятся рекомендации, что необходимо повысить или понизить, (соотношение Б.Ж.У.)

Перед тем, как распечатывать можно с помощью функции Файл – Печатать с предварительных просмотров, посмотреть, как будет выглядеть продуктовая раскладка на формате А4.

КРАТКИЙ ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ

1. **Азимут** – это угол от 0° до 360° , измеряемый по часовой стрелке между направлением на север (истинный или магнитный) и направлением на заданный ориентир. *Азимут истинный* – определяется, когда за исходное направление на Север принимают направление географического меридиана (направление на географический Северный полюс). *Азимут магнитный* – определяется, когда за исходное направление на Север принимают направление магнитного меридиана.

2. **Болото** – избыточно увлажненный участок суши со специфической растительностью и слоем торфа не менее 0,3м. Болота образуются в результате застоя воды или зарастания водоемов. По режиму питания различают следующие типы болот:

– низинные, которые размещаются в понижениях рельефа, долинах рек, поймах, по берегам водоемов; растительность травянистая – камыш, осока, хвощ, гипновые мхи, заросли ольхи;

– верховые, которые располагаются на плоских междуречьях и питаются атмосферными осадками; растительность – сфагновые мхи, пушица, мелкий кустарник, болотные сосны. На сфагновых болотах растут ягоды – морошка. Клюква и др., а также ценные лекарственные растения – росянка, багульник, кассандра. Вследствие этого болота можно использовать в рекреационных целях.

3. **Горизонталы** – кривые замкнутые линии на карте, проходящие через точки местности с одинаковой высотой над уровнем моря (с одинаковой абсолютной высотой). Разность высот точек местности, лежащих на соседних горизонталях – это *высота сечения рельефа*. Расстояние между двумя соседними (последовательными) горизонталями на карте, определяемое по заданному направлению – это *заложение* карты.

4. **Горизонталь** (по Берлянт А.М.) – линия равных абсолютных высот земной поверхности; основной способ изображения рельефа на топографических картах. Представляет собой след сечения рельефа уровенной поверхностью.

5. **Гребень** – линия стыка противоположных склонов горы или хребта.

6. **Долготой** (географической) называется линейный угол двухгранного угла, образованного плоскостью начального меридиана и плоскостью меридиана, проходящего через данную точку. За начальный меридиан большинство стран принимают меридиан, проходящий через обсерваторию в английском местечке Гринвич. Отсчет долготы ведется к западу от Гринвичского меридиана (западная долгота) и к востоку (восточная долгота).

7. **Долина** – вытянутое понижение между горными хребтами (результат разрушительной деятельности ледников, рек). При склонах большой крутизны долины называют *ущельями*.

8. **Карта** (общегеографическая) – изображение местности, отражающее совокупность ее основных элементов: рельеф, реки, озера, леса, болота, населенные пункты, социально-культурные объекты, пути сообщения, а также государственные и политико-административные границы.

9. **Карта** (тематическая) – карта природных и общественных явлений, их сочетаний и комплексов.

10. **Карта** (топографическая) – общегеографическая крупномасштабная карта универсального назначения с точным, подробным и наглядным изображением местности: природных, искусственных объектов и рельефа. Обычный масштаб топографических карт – 1 : 50 000 – 1 : 100 000.

11. **Картографическая генерализация** – это отбор и обобщение изображаемых на карте объектов выделение их основных типических черт и характерных особенностей в соответствии с назначением, масштабом, содержанием карты и особенностями изображенной на карте территории.

12. **Классифицированные участки маршрута** – содержащие локальные и (или) протяженные естественные препятствия, требующие от участников похода для их безаварийного преодоления владения определенной туристской техникой (техникой передвижения, наведения переправ, страховки, ориентирования, бивака) и правильных тактических решений.

13. **Кулуар** – углубление на склоне, возникающее под действием текущей и падающей воды. Достигают ширины несколько десятков метров, простираются часто на всю высоту склона. Кулуар – естественный путь схода камнепадов и лавин.

14. **Ландшафт** – в географии понимается как генетически однородный природный территориальный комплекс, в котором все основные компоненты – рельеф, климат, воды, почвы, растительность и животный мир – находятся в сложном взаимодействии и взаимообусловленности, образуя единую неразрывную систему. Ландшафты однородны по условиям развития, состоят из морфологических частей (местностей, урочищ, фаций) и компонентов (горных пород, почв, растительности и др.). Возможны иные (не географические) трактовки данного термина, а именно: общий вид местности; картина, изображающая природу (то же самое, что пейзаж).

15. **Ландшафт** (по Н.А. Солнцеву) – это генетически однородный природный территориальный комплекс, имеющий одинаковый геологический фундамент, один тип рельефа, одинаковый климат и состоящий из свойственного только данному ландшафту набора динамически сопряженных и закономерно повторяющихся в пространстве основных и второстепенных урочищ.

16. **Легенда** (в спортивном ориентировании) – краткое описание ориентира, на котором установлена призма КП, или места расположения знака КП относительно ориентиров.

17. **Ледник** – естественное скопление льдов атмосферного происхождения, обладающих самостоятельным движением. В зависимости от состояния и количества снега на леднике они подразделяются на ледники *открытые* и *закрытые*.

18. **Лоция** (туристская) – описание сложных участков течения реки с подробным указанием характера берегов; ориентиров на реке; препятствий в русле реки и способов их преодоления.

19. **Лощина** – это углубление, понижающееся в одном направлении. Линия, проходящая по дну лощины, является как бы ложем для стока воды, в связи с этим она называется водосливной линией или просто водосливом. Большая лощина с пологими скатами и, как правило, слабо наклоненным дном называется долиной. Размеры ее могут быть огромными.

20. **Луг** – тип растительного сообщества травянистых многолетних растений, приспособленных к условиям среднего увлажнения (мезофитов) и нормально развивающихся в течение всего вегетационного периода.

21. **Маршрут (туристский)** – географически определенная, привязанная к данной местности и обособленным объектам и описанная с разной степенью детальности трасса похода, путешествия.

22. **Масштабом** (карты) называется отношение длин линий на карте к длинам горизонтальных проложений этих линий на местности. Масштаб карты показывает, во сколько раз линия на местности уменьшается при ее изображении на карте.

23. **Масштаб карты** (по Берлянт А.М.) – отношение, показывающее во сколько раз уменьшены линейные размеры земного эллипсоида или шара при его изображении на карте.

24. **Масштаб карты (численный)** – масштаб карты, выраженный дробью, числитель которой — единица, а знаменатель — число, показывающее степень уменьшения на карте линий местности (точнее – их горизонтальных проложений); чем меньше знаменатель масштаба, тем крупнее масштаб карты.

25. **Масштаб карты (линейный)** – графическое выражение численного масштаба; он представляет прямую линию, разделенную на определенные части, которые сопровождаются подписями, означающими расстояния на местности.

26. **Меню** (походное) – набор блюд (продуктов) предназначенных для употребления в сроки похода.

27. **Меридиан** (истинный, географический) – это линия сечения поверхности земного шара плоскостью, проведенной через какую-либо точку земной поверхности и ось вращения Земли. Все точки этой линии имеют одинаковую географическую долготу.

28. **Меридиан** (магнитный) – мысленная линия на земной поверхности, соединяющая Северный и Южный магнитные полюса. Направление магнитного меридиана в данной точке указывает стрелка компаса.

29. **Морены** – образуются в результате движения ледника. Морены – это весь транспортируемый и откладываемый ледником обломочный материал.

30. **Ориентиры** (на местности) – хорошо заметные объекты местности и детали рельефа (обозначенные на карте) относительно которых, определяют свое местоположение и направление движения.

31. **Ориентиры точечные** – объекты, изображающиеся на топографических картах немасштабными условными знаками или точки пересечения линейных ориентиров и точки изломов контуров.

32. **Ориентиры линейные** – объекты, имеющие существенную длину на местности и изображающиеся на топографической карте линейными условными знаками.

33. **Ориентиры площадные** – объекты с хорошо выраженными контурами, занимающие определенную, сравнительно небольшую площадь.

34. **Ориентирование на местности** – действия направленные на определение своего положения относительно окружающих ориентиров (определение точки стояния); определение сторон света (севера, юга и т.д.), определение нужного направления движения и относительно точное движение согласно этому направлению.

35. **Ориентирование спортивное** – вид спорта, в основу которого положено ориентирование на местности в сочетании с физическими упражнениями – бегом, передвижением на лыжах.

36. **Особо охраняемые природные территории** - часть территории Республики Беларусь с уникальными, эталонными или иными ценными природными комплексами и объектами, имеющими особое экологическое, научное и (или) эстетическое значение, в отношении которых установлен особый режим охраны и использования (из Закона об ООПТ)

37. **Осыпь** – скопление обломков горных пород, чаще всего под кулуарами. Различают *крупные, мелкие и средние* осыпи.

38. **Параллель** (географическая) – это любая линия, все точки которой имеют одну и ту же географическую широту.

39. **Перевал** – понижение гребня между вершинами, используемое как наиболее удобный путь для преодоления хребта (путь из одной долины в другую).

40. **Порог (водный)** – каменистый или скалистый участок в русле водотока (реки или ручья) с повышенной скоростью течения и относительно большим падением отметок уровня воды, образовавшийся вследствие ступенчатого размыва русла, если материал его неоднороден.

41. **Привязка** (в спортивном ориентировании) – ориентир, уточняющий зону расположения КП на маркированной трассе. По расположению относительно КП привязки подразделяются на точечные (КП расположено прямо на данном ориентире), передние, задние и разорванные.

42. **Природный комплекс** – взаимосвязанное и взаимообусловленное сочетание природных объектов и явлений.

43. **Раскладка** (продуктовая) – это количество и ассортимент продуктов, используемых в походе (на спортивных сборах).

44. **Режим питания** (походный) – дневной распорядок приема пищи.

45. **Рекреационный потенциал (территории)** (по Д.В. Николаенко) – совокупность природных и социо-культурных предпосылок для организации рекреационной деятельности.

46. **Рекреационный потенциал ландшафта** (из Толкового словаря «Охрана ландшафтов» М., 1982) – совокупность природных и культурных условий (компонентов географической среды), оказывающих положительное влияние на человеческий организм и обеспечивающих путем сочетания физических и психических факторов восстановление работоспособности человека.

47. **Рекреационные ресурсы** – природные явления, процессы или отдельные элементы географической среды, которые могут быть использованы для организации рекреационной деятельности на определенной территории. В условиях Беларуси в качестве участков, обладающих богатыми природными рекреационными ресурсами, выступают участки с благоприятным климатом, наличием высококачественных лесов (преимущественно сосновых), чистых рек и озер, минеральных вод, месторождений лечебных грязей и сапропелей.

48. **Рекреационные ресурсы** (по Т.В. Николаенко) – это компоненты природной среды и феномены социокультурного характера, которые благодаря определенным свойствам, могут быть использованы для организации рекреационной деятельности.

49. **Рельеф** – совокупность неровностей суши, дна океанов и морей.

50. **Сетка координатная (километровая)** – сетка квадратов на топографических картах, образованная горизонтальными и вертикальными линиями, проведенными параллельно осям прямоугольных координат через определенные интервалы. Эти линии называются километровыми. Координатная сетка предназначена для определения координат объектов и нанесения на карту объектов по их координатам, для целеуказания, ориентирования карты, измерения дирекционных углов и для приближенного определения расстояний и площадей.

51. **Склон (альп.)** – широкая боковая часть горы.

52. **Склонение магнитное** – угол отклонения магнитного меридиана от истинного (географического) в данной точке земной поверхности (угловая величина отклонения магнитного азимута от истинного). Магнитное склонение со знаком «+» принято считать в наших широтах восточным; со знаком «-» – западным. Переход от истинного азимута к магнитному азимуту производится следующим образом: $A = M + C$, где A – истинный азимут; M – магнитный азимут; C – магнитное склонение (со своим знаком).

53. **Спортивно-туристские походы** – походы, маршруты которых включают минимально требуемое количество классифицированных участков определенной категории трудности при соответствующих (установленных «Правилами») параметрах протяженности и продолжительности похода.

54. **Страховка** – коллективные и индивидуальные действия, направленные на обеспечение максимально возможной безопасности туристов, альпинистов при прохождении технически-сложных участков маршрутов и при горювосхождении. Страховка обеспечивается применением специальных технических приемов и использованием соответствующих средств.

55. **Страховочными перилами** называют основную веревку, закрепленную с помощью специальных узлов и страховочных карабинов на опорных точках страховки (крючьях, деревьях, закладных элементах и пр.). Перила закрепляются в исходной и целевой точке участка движения команды. Перила бывают горизонтальными, вертикальными и косыми (наклонными).

56. **Тактика (туризма)** – выбор оптимальных альтернатив при планировании туристских мероприятий, технических средств, способов их использования и действий для эффективного и безопасного достижения поставленных целей и решения необходимых задач.

57. **Техника преодоления естественных препятствий** – процесс, состоящий из целенаправленных взаимосвязанных действий – технических приемов, результатом которых являются оптимальные затраты сил и времени на преодоление естественных препятствий и обеспечение безопасности туристов.

58. **Техника туризма** – совокупность технических приемов и технических средств, используемых для решения туристских задач.

59. **Туризм** – путешествие, поездка с познавательными, рекреационными или спортивными целями (В.И. Ганопольский).

60. **Турист** – человек, занимающийся туризмом либо в свободное от основных занятий время, либо в процессе учебы и профессиональной деятельности.

61. **Туристский поход** – короткое по продолжительности путешествие (от 1-2-х до 30-35 дней) с активными способами передвижения (пешком, на лыжах, на велосипеде, на гребных судах). Походы подразделяются в свою очередь на категорийные, (спортивно-туристские, по классифицированным маршрутам) и оздоровительные.

62. **Туристические ресурсы** - природные, социально-культурные объекты, в том числе недвижимые материальные историко-культурные ценности, удовлетворяющие духовные потребности туристов, экскурсантов и (или) содействующие укреплению и восстановлению их здоровья (из Закона «О туризме»).

63. **Широтой** точки (географической) называется угол между плоскостью экватора и отвесной линией в данной точке. Географические широты отсчитывают по обе стороны от экватора (к северу и югу) от 0° до 90°.

64. **Урочище** – природный комплекс: закономерно сопряженная, генетически и вещественно-энергетически связанная (потоками) система фаций, приуроченных к отдельным выпуклым или вогнутым формам мезорельефа или к выровненным междуречным участкам.

65. **Условные знаки** (на карте) – система графических, буквенных и цифровых обозначений, с помощью которых показывается на карте местоположение объектов местности, и передаются их качественные и количественные характеристики.

66. **Условные знаки внемасштабные** используются при изображении объектов, плановое очертание которых не может быть передано в масштабе карты.

67. **Условные знаки масштабные (контурные)** состоят из контура (внешнего очертания объекта), изображаемого сплошной линией или пунктиром, внутри которого значками, цветом или штриховкой обозначается характер объекта.

68. **Условные знаки пояснительные** применяются для дополнительной характеристики объектов местности.

69. **Фактор рывка** (фактор падения) – это отношение глубины падения восходителя (от точки его срыва до того места, где он зависнет на веревке) к длине, выданной ему веревки, на которой он завис и которой придется компенсировать энергию этого падения. Фактор рывка может принимать значение от 0 до 2.

70. **Фация** – наименьший элемент природного территориального комплекса. Занимает одно местоположение – форму микрорельефа или одну элементарную поверхность мезорельефа. Фация занята одним растительным сообществом, одним почвенным контуром. С биоцентрических позиций фация – это биогеоценоз.

71. **Фирн** – плотная среда, состоящая из ледяных комочков и зерен. Образуется в процессе фирнизации снега, но ничего общего с первоначальными кристаллами снега не имеет.

72. **Формы рельефа** – неровности земной поверхности, совокупность которых образует рельеф.

73. **Хребет** – серия линейно вытянутых горных вершин, соединенных понижениями (перемычками, седловинами), ограниченная глубокими долинами.

74. **Экскурсия** – туристская услуга, обеспечивающая удовлетворение духовных, эстетических, информационных и иных познавательных потребностей туриста или экскурсанта. Или. **Экскурсия** – кратковременное (менее 24 часов) перемещение людей с целью. Изучения объектов и явлений, приобретения знаний или получения эстетического удовольствия и оздоровления от осмотра природных достопримечательностей, контакта с природой, ознакомления с музеями, памятниками культуры.