

Учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО КУРСУ «ТЕХНИКА ТУРИЗМА»**

Витебск

2012

Составитель: старший преподаватель кафедры географии
УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **А.Д. Тимошкова**

Методические материалы по курсу «техника туризма» / Сост. А.Д. Тимошкова. – Витебск, 2012. –135с.

Предлагаются материалы лекционного курса и материалы для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Техника туризма»

Для студентов – географов.

©Тимошкова А.Д., 2012

©УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2012

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Тема 1. Туристские походы: организация и проведение	5
Тема 2. Туристское снаряжение	23
Тема 3. Топографическая подготовка и техника ориентирования	44
Тема 4. Бивачные работы	58
Тема 5. Костровые работы	68
Тема 6. Питание в туристском походе	83
Тема 7. Техника передвижения в туристских походах	100
Тема 8. Обеспечение безопасности при проведении туристских походов	111
Литература	142

ВВЕДЕНИЕ

Учебная дисциплина «Техника туризма» является важной дисциплиной в системе подготовки географов и читается на третьем курсе.

Целью данной учебной дисциплины является формирование у будущих специалистов целого комплекса профессиональных навыков, необходимых для организации туристской работы в школе и внешкольных учреждениях образования, а также массовых туристских мероприятий.

Программой курса предусмотрены лекционные и лабораторные занятия. В лекционной части курса студенты получают информацию о видах и формах туризма, рассматриваются вопросы организации, подготовки и проведения туристских походов и соревнований, изучается нормативная база документов, регламентирующая проведение таких мероприятий.

Лабораторные занятия посвящены расширению и закреплению знаний, приобретенных на лекциях, а также формированию необходимых практических умений и навыков по технике пешеходного туризма.

Задачи курса:

- Познакомить студентов с методикой организации туристской работы в школе и внешкольных учреждениях образования;
- Дать представление о нормативной базе, регламентирующей проведение такой работы, изучить требования к организации и проведению туристских слетов, туристских соревнований, пеших туристских походов
- Обучить студентов специальным практическим туристским умениям и навыкам.

ТЕМА 1. ТУРИСТСКИЕ ПОХОДЫ: ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ

1. Цель похода
2. Комплектование группы
3. Организация группы
4. Выбор и разработка маршрута
5. Составление сметы

Цель похода

Каждый поход, будь то воскресный выход или многодневное путешествие, должен иметь цель. Причем не подразумеваемую, а словесно сформулированную и доведенную до сведения каждого участника похода.

Перед походом могут ставиться экскурсионные цели (посетить места, связанные с жизнью и деятельностью выдающихся людей; познакомиться с работой уникального предприятия и т.п.); агитационные и военно-патриотические (пройти по местам боев Великой Отечественной войны; цели, связанные с выполнением краеведческих заданий (собрать гербарий, провести простейшие гидрологические измерения), и т. д.

Цель похода может состоять и в том, чтобы посетить какие-то места, славящиеся своей красотой, подышать свежим воздухом, испытать на себе воспетое поэтами очарование этого времени года.

Многие люди находят, что занятия туризмом улучшают самочувствие, снимают напряжение после трудовой недели. Отправляясь в поход, эти люди ставят перед собой в первую очередь оздоровительные цели.

Можно устроить поход для того, чтобы научить ребят разводить костер, ставить палатку, ориентироваться на местности и т. д. Это будет поход с учебными целями.

Иногда идут в поход, чтобы двигаться по компасу, преодолевать препятствия, взять верх над бурными порогами или снежными перевалами. Это поход со спортивными целями.

Можно отправиться в поход ради того, чтобы повидать какие-то края, например Браславские озера или Припятское полесье, познакомиться с бытом и нравами людей, населяющих их.

Это поход с познавательными целями.

Вряд ли удастся перечислить все цели туристского похода. Возникает вопрос: зачем же тогда настаивать на том, что цель похода должна быть непременно сформулирована и доведена до сведения каждого участника?

А вот зачем. Нередко получается такое. В каком-нибудь коллективе кто-то предлагает сходить в воскресенье в поход. Все радостно поддерживают это предложение, всю неделю с нетерпением ожидают этого дня, тщательно готовятся. И вот долгожданный день приходит. Все в самом радужном настроении выступают в поход. Но проходит час-полтора, и вот уже раздается чей-то недовольный голос: “Ну, куда нам еще идти? Поляна тут хорошая, вон речка — искупаться можно”. Организуется бивак, но не успеют любители отдыха на поляне как следует устроиться, чтобы позагорать, как кто-то заявляет: “Ну, чего хорошего — сидеть на месте? Искупались — и хватит. Пойдем лучшее лес, нарвем цветов, ягод и грибов поищем, в конце концов, просто пройдемся, то на месте скучно”. Бивак сворачивается. Группа вступает в лес. И тут опять находятся недовольные: “Что это мы еще тянемся? Давайте-ка в темпе, а? А то мы так за день никуда не придем”. Группа пытается некоторое время “идти в темпе”, но скоро выясняется, что кто-то запыхался, и идти так быстро не может, кто-то недоволен, что не удастся на ходу искать ягоды и рвать цветы. Начинается спор; что делать дальше? Любители пассивного отдыха заявляют, что не надо было уходить с поляны, где был бивак, и предлагают вернуться. Кто-то согласен с ними, что незачем много ходить, но считает, что назад идти нецелесообразно, а надо идти дальше и поискать нового места для бивака. Спор разгорается, начинает назревать ссора. Некоторые просто не знают, что делать. Так общее радостное вначале настроение окажется безвозвратно испорченным. Скорее всего, будет принято какое-то промежуточное решение, которое, в сущности, ни одну из сторон не устраивает. Красивые мечты не сбылись, поход не удался.

Где причины такой неудачи? Люди не договорились заранее о цели похода. Одни видели ее в пассивном отдыхе на свежем воздухе — искупаться, полежать, позагорать; другие — в прогулке по лесу, связанной с собиранием грибов и ягод, лесных цветов. Наконец, третьи хотели как следует пройтись, почувствовать к концу дня приятное утомление, вернуться в город, как обычно говорят, уставшими, но довольными. Ничего подобного не произошло бы, если тот, кто предложил устроить поход, заранее сформулировал цель похода. Совсем необязательно излагать ее в казенных фразах: “Цель похода заключается в отдыхе” или “Цель похода заключается в овладении активными способами передвижения”. Не обязательно употреблять и само слово “цель”. Можно было сказать совсем просто: “Мы особенно спешить не будем, нарвем по дороге цветов, пособираем грибы и ягоды. Если устанем, отдохнем. Пройденные километры нас не интересуют, главное — провести выходной день в лесу”. Или так: “Мы пройдем за день километров 25 — 30, чтобы как следует размяться”. Вероятно, что при такой постановке вопроса кто-то отказался бы от участия в походе и провел бы воскресный день так, как ему привычно. Но зато все участники похода одинаково понимали бы его цель, и между ними не возникало бы никаких недоразумений.

Все сказанное, вполне применимо и к походам юных туристов. Правда, столь ожесточенных споров у них обычно не бывает — дети привыкли подчиняться решению взрослого руководителя. Разочарование тоже чаще всего проявляется не очень сильно — пусть поход прошел не так, как хотелось, но все равно это лучше, чем сидеть дома. Но

некоторое чувство досады все равно остается. А кто-нибудь скажет так: “Все было хорошо. Вот только я думал научиться костер разводить, а у нас сразу поручили это Яше. Только он костром и занимался”. Или: “Поход прошел очень удачно. Жаль только, что в музей не успели. Надо было, чтобы нас Саша вел, он хорошо ходит по компасу”. А Саша говорит: “Другим тоже надо учиться”. Ну, и учились. В результате в музей опоздали”.

Вот почему цель похода надо обязательно формулировать и сообщать всем участникам похода. Пусть каждый из них, подумав, решит, идти ли ему в этот поход или нет. Это следует делать, чтобы ребята не ожидали от похода того, чего в нем наверняка не будет, и не испытывали потом разочарования. Кроме того, от целей зависит организация похода. Если цель исхода спортивная, то обязанности в группе нужно распределить так; пусть каждый делает то, что у него лучше всего выходит. Если же группа отправляется в поход с учебной целью, то распределение обязанностей будет другим: пусть каждый делает то, что у него плохо получается, пусть учится, приобретает навыки. Если руководитель предполагает использовать поход для того, чтобы научить ребят разводить костер, он попросит каждого взять с собой топор, спички и предусмотрит длительный привал, чтобы каждый смог поработать с огнем. Значит, маршрут не должен быть слишком продолжительным. Если же руководитель хочет научить ребят ориентироваться на местности — значит, каждый должен взять с собой компас, а дневной привал делается по возможности короче, чтобы осталось больше времени на переходы и каждый смог побывать в роли ведущего. Маршрут в этом случае может быть достаточно протяженным, но допускающим выход с него раньше достижения конечной точки: всегда может случиться, что кто-то из ребят запутается, группа потеряет много времени и нужно будет, в конце концов, кратчайшим путем выходить на станцию. Для такого похода лучше всего избрать кольцевой или полукольцевой маршрут с выходом на одну и ту же или близкие друг к другу железнодорожные станции. А вот линейный маршрут (с одной дороги на другую) для этого похода выбирать не рекомендуется.

И еще один совет, касающийся цели похода. Не следует намечать слишком много целей. Они предъявляют к походу плохо согласующиеся, а часто и вообще несовместимые требования.

Лучше, если перед походом будет поставлена только одна цель. Если все же намеченных целей две или больше, то надо совершенно четко выделить среди них главную. Все остальные цели рассматриваются как необязательные, которые выполняются лишь постольку, поскольку остается время и возможности.

К сожалению, это далеко не всегда понимают руководители детских походов. Часто они намечают для 8 — 10-дневного похода длинный список самых разнообразных целей. Тут и посещение памятных мест, связанных с историей образования и развития нашего государства, краеведческих, художественных и литературных музеев и памятников, сбор материалов о героях Великой Отечественной войны, экскурсии на предприятия или научно-исследовательские учреждения; выполнение заданий научных

организаций или музеев; оказание помощи в работе лесничеств; сбор коллекций и гербариев; обучение ребят, впервые участвующих в походе, основам туризма.

Пытаясь реализовать все перечисленные цели, руководители и участники походов оказываются в большом затруднении. Как ни планируй, а множество целей, поставленных перед походом, всегда приводит к хронической нехватке времени, спешке, постоянной необходимости отдать предпочтение одному из двух одинаково важных дел. Долгие часы, проходящие в томительном ожидании, сменяются лихорадочными марш-бросками. Постоянная нервозность приводит к тому, что все становятся раздражительными, ссоры возникают по пустякам. Ребята измучены. Руководитель и того больше. Да, кроме всего, пытаюсь выполнить несколько взятых на себя заданий, туристы обычно не могут как следует выполнить ни одного.

Наконец, надо всегда учитывать, что можно сделать в течение одного похода, а что требует систематической работы секции. Частая ошибка неопытного руководителя заключается в том, что все дела, которые уместны в годовом плане работы туристской секции, он включает в план 7 — 8-дневного похода.

Еще один практический совет относительно целей, намечаемых для походов. Как правило, перед походами новичков не следует ставить никаких специальных целей, кроме того, как успешно пройти данный маршрут и чему-то научиться. Слишком многим должен еще овладеть новичок, слишком, занято его внимание выполнением элементарных с точки зрения опытного туриста вещей. Передвижение по маршруту, ориентирование, разбивка бивака, разведение костра, приготовление пищи — все это представляет самостоятельные задачи для новичка, и овладение каждым из этих умений может быть для него целью похода. Только после того, как юный турист овладел всеми этими навыками, он может применить свои знания и навыки для достижения каких-то других целей.

Итак, основные выводы, касающиеся целей похода, сводятся к следующему:

1. Во всяком походе должна быть намечена цель, которую надо словесно сформулировать и довести до сведения всех участников похода.
2. Для похода нельзя намечать много различных целей. Лучший вариант — это одна цель. Если целей намечено больше одной, среди них должна быть совершенно четко определена главная.
3. Организация похода зависит от целей похода, при этом в первую очередь учитывается главная цель.
4. В походах новичков, как правило, не должно быть специальных заданий. Цель такого похода заключается в успешном прохождении маршрута и овладении элементарными туристскими навыками.

Комплектование группы

Комплектование группы очень тесно связано с целями похода и может осуществляться двумя способами.

Первый из них — когда сначала намечают цель похода, а потом подбирают подходящих участников.

При втором способе организации похода нужно сначала выявить желающих участвовать в походе и лишь после этого намечать посильные для них цели.

Каким способом выгоднее пользоваться? Все зависит от условий, в которых приходится работать. Если в школе нет постоянно действующего кружка или секции туризма, если туристская работа там широко не развернута, то чаще всего придется начинать с подбора желающих участвовать в походе, а цели намечать исходя из того, что уже знают и умеют ребята.

Если в школе существует туристская секция, ведущая постоянную работу, если есть довольно много ребят, интересующихся туризмом, то, наверное, чаще будет использоваться первый способ, когда сначала намечается туристское мероприятие, а потом подбираются участки, подходящие для его осуществления.

Несколько слов о составе группы. Прежде всего, не следует формировать слишком многочисленные группы. Если в поход записалось человек 25 — 30, то, как правило, группа будет очень неоднородна если не по своему туристскому опыту, то, во всяком случае, по интересам и по силам. Различием в интересах можно еще пренебречь (хотя это тоже нежелательно), но от различия в физической подготовке никуда не уйдешь: одни будут все время отставать, другие выражать недовольство тем, что группа идет медленно. Такая группа растягивается чуть ли не на километр, люди идут на значительном удалении друг от друга, связь между ними нарушается. Управлять такой группой очень трудно, да и в сколько-нибудь усложнившихся условиях — например в сумерках, в густом подлеске — часть группы может оторваться от основного ядра. Обучать чему-нибудь в такой группе нельзя. Все силы руководителя уходят на организацию передвижения группы и устройство быта. Много времени занимает устройство бивака и свертывание его.

Нельзя не учитывать и того, что большие группы встречаются со значительными трудностями на транспорте (не всегда удается усадить 25—30 человек в пригородный автобус, который и без того достаточно заполнен) и в размещении на ночлег в населенных пунктах (хроме школы и клуба, остановиться, пожалуй, негде, а они есть не во всякой деревне). Короче говоря, лучше не собирать для похода большие группы. Кстати, если перед походом стоят учебные дела, то оптимальный состав группы 4—6 человек, иначе обучать трудно.

Существует и другое мнение: чем больше народу в походе, тем он безопаснее. Однако опыт великих путешественников опровергает это. Р. Пири достиг Северного полюса в составе группы из 6 человек. Группа Р. Амундсена, открывшая Южный полюс,

состояла всего из 5 человек; группа Р. Скотта, побывавшего там чуть позже Амундсена, была такой же. Тур Хейердал, намереваясь пересечь на плоту Тихий океан, собрал команду из 6 человек. Все эти люди отлично понимали, что с увеличением численности группы возрастает ее неоднородность, а, следовательно, возможность всяческих происшествий. К этому же выводу пришла практика дальних и сложных доходов у нас в стране.

Необходимый минимум участников для походов I—III категорий сложности установлен в 4 человека, для доходов IV—V категории—в 6 человек. Неужели можно всерьез думать, что походы по густонаселённым районам страны (а именно здесь обычно, путешествуют юные туристы) могут таить больше опасностей, чем походы по Восточным Саянам или Приполярному Уралу? Нет, сторонники больших туристских групп не могут принести в защиту своей позиции достаточно убедительных доводов. В конце концов, все сводится приблизительно к такому аргументу: “Знаете, когда много народа, за детей как-то, спокойнее”. Таким руководителям походов полезно напомнить, что; вероятность несчастного случая или серьезного заболевания в походе не превышает таковую на улице или дома. Поэтому не следует настаивать на том, чтобы группа была обязательно очень большой.

Для многодневных походов численность группы ограничена 15 участниками, но лучше не набирать большие группы даже для воскресных походов.

К участию в походах 1 к.с. допускаются школьники, достигшие 12 летнего возраста, 2 к.с. – 13 лет, 3 к.с. – 15 лет. При этом 2/3 состава группы должны иметь опыт участия в походе предыдущей категории.

Может возникнуть вопрос: а как же массовость? Массовость достигается за счет повседневной работы секции, путем увеличения числа походов, систематической организации туристских лагерей для обучения новичков, умелой агитации за туризм, включая проведение школьных слетов, туристских вечеров, выпуск фотомонтажей и т. д. Иначе говоря, массовость достигается за счет систематического использования всех форм и видов туристской работы в школе, а вовсе не с помощью увеличения численного состава отправляющихся в поход групп.

Немалое значение при подборе группы имеет возрастной фактор. Желательно, чтобы разница в возрасте ребят не превышала 1—2 лет. Понятно, что у школьников V—VI классов и IX—X классов совершенно разные физические возможности, да и интересы тоже очень разные.

Примерно то же можно сказать и о физической подготовленности ребят. Конечно, не всегда руководитель похода имеет представление о физических возможностях ребят, но, если такие сведения есть, нужно стремиться обеспечить однородность состава группы и в этом. отношении. Что же касается такого фактора, как туристский опыт участников похода, то тут все дело зависит от целей, стоящих перед походом. В некоторых случаях, целесообразно добиваться однородного состава группы. В других случаях, например, при

обучении новичков, целесообразно, чтобы вместе с ними в группе находились и бывалые туристы.

При планировании дальнего похода организуют медосмотр, причем проводят его дважды: первый раз — при формировании группы, второй — перед отъездом. Довольно сложен вопрос об участии в походах ребят с недостаточным физическим развитием или ослабленным здоровьем. Некоторым из таких школьников нельзя заниматься туризмом, другим он полезен. Имеются многочисленные данные, свидетельствующие о положительном влиянии туризма при лечении целого ряда серьезных заболеваний. Все чаще врачи и специалисты по лечебной физкультуре используют туристские походы в качестве одной из форм санаторно-курортного лечения. Особенно благоприятно туризм воздействует на сердечно-сосудистую и нервную системы, развитие координации движений, приобретение общей выносливости и работоспособности, на закаливание организма.

Известно много случаев, когда ребята с ослабленным здоровьем, начав заниматься туризмом, закалились и окрепли, догнав своих здоровых и физически развитых сверстников, когда с помощью туризма люди не только излечивались от своих недугов, но и достигали больших спортивных успехов. Так что вряд ли можно признать справедливым привычное представление о том, что туризм доступен только здоровым людям.

Не нужно спешить с отказом, когда ребята, освобожденные от физкультуры, просят взять их в поход. Прежде всего, следует внимательно расспросить их, почему они не занимаются физкультурой, чем и когда болели, почему полагают, что поход будет им под силу. Затем надо поговорить со школьным врачом. Надо выяснить, является ли запрет врача безусловным, категорическим или он принял свое решение после колебаний, руководствуясь в основном тем, что школьник освобожден от физкультуры. Может быть, этим ребятам следует пройти дополнительное обследование в детской поликлинике или физкультурном диспансере, после чего им будет разрешено заниматься туризмом под систематическим наблюдением врача или ходить в походы с какими-то ограничениями? Короче говоря, не надо упускать ни одной возможности как-то привлечь их к туризму. Однако последнее слово в этом деле должно, конечно, оставаться за медициной.

Обязательно требуется разрешение родителей – письменное, обязательно следует провести инструктаж и оформить запись в журнале по Т/Б

Руководитель группы назначается приказом директора школы. Возрастное требование – старше 18 лет. Любой учитель, имеющий соответствующую туристическую подготовку (катеорию и т.п.) и опыт; знания и навыки по оказанию доврачебной помощи. Задачи: разработка маршрута (совместно с группой); оформление маршрутной документации, контроль за прохождением медосмотра, подготовка снаряжения, обеспечение питания. Руководитель группы возглавляет подготовку и проведение похода, организует деятельность других участников, отвечает за успешное прохождение маршрута.

Руководитель обязан: организовать всестороннюю подготовку участников и затем проверить наличие знаний и умений; обеспечить подбор группы в соответствии с их подготовкой; соблюдать утвержденный маршрут и выполнять указания и рекомендации МКК

Немаловажное значение имеет подбор заместителя руководителя, которого полагается иметь в походах продолжительностью свыше трех дней (для более коротких походов достаточно иметь помощника из числа старшеклассников с хорошим туристским опытом). Особое внимание при этом нужно обратить на психологическую совместимость руководителя похода и его заместителя. Если между двумя взрослыми людьми начинаются трения на глазах ребят, то весь поход может быть безнадежно испорчен.

Организация группы

Организация похода обычно начинается с собрания всех желающих в нем участвовать. На собрании руководитель похода сообщает о цели похода, маршруте (если он уже разработан) и длительности похода, о сумме денег, которую надо будет внести каждому участнику, о том, что надо взять с собой, распределяет поручения, договаривается о следующей встрече.

При подготовке такого собрания нужно заранее составить список вопросов, которые на нем будут обсуждаться. Обычная ошибка неопытных руководителей заключается в том, что они начинают думать о том, что говорить на собрании, за несколько минут до его начала. В результате разговор все время перескакивает с вопроса на вопрос, нередко вообще уходит в сторону, например на обсуждение каких-то забавных происшествий, случившихся в одном из прошлых походов. Часто деловое обсуждение постепенно переходит во всеобщее веселье. Так незаметно проходит несколько часов, и, наконец, кто-нибудь вспоминает, что всем пора домой. После этого обсуждение похода завершается наспех, ребята быстро разбегаются по домам, а руководитель начинает вспоминать: “Про коврики я совсем забыл сказать. Наверняка несколько человек придут без них. И ничего не сказал про ведра. Теперь придется самому доставать”.

Но дело не только в том, что все эти упущения осложняют поход. Характер такого собрания по инерции переносится в поход. Веселая безалаберщина, неразбериха с продуктами, забытые на привалах вещи, нервничающий руководитель — вот к чему все это приводит. Тут не то что выполнять какое-либо задание, но вообще нормально пройти маршрут довольно трудно, потому что туристская группа становится по существу неуправляемой.

Организованность — необходимое туристу качество, и воспитывать его надо с самого начала. Правильно поступают те руководители, которые назначают 10-минутный срок ожидания на месте сбора. Назначили встречу на 8 часов — значит, десять минут девятого уходим независимо от того, всё ли собрались или нет. Опоздал больше чем на 10 минут — пеняй на себя: семеро одного не ждут.

Когда в поход идут новички, на собрании следует зачитать примерный список личного снаряжения и объяснить, что чем можно заменить, если не найдется дома. Иначе родители будут экипировать юных путешественников по своему усмотрению, а из этого ничего хорошего не получится. Один придет в резиновых тапочках на босу ногу, другого оденут в теплое пальто.

Следует помнить, что знакомить ребят со списком необходимого снаряжения накануне выхода поздно. Как правило, у новичков вещи не готовы к походу. Что-то надо найти, что-то постирать или перешить, что-то купить в магазине. Поэтому собрание лучше всего провести за несколько дней до похода, чтобы у ребят было время собраться без спешки.

Второе, что должен сделать руководитель при подготовке к собранию, — это составить список общественного снаряжения, а на собрании опросить ребят, кто что сможет захватить из дома.

Все поручения надо обязательно записать и при следующей встрече прямо начинать с проверки по списку, что, сделано, а что нет. Кроме того, следует помнить, что, давая поручения, надо очень тщательно проинструктировать ребят, объяснив все подробности. Иначе один принесет топор, который легко соскакивает с топорща, другой — заржавленный, с крупными выбоинами и зазубринами, а третий топор окажется тяжелым колуном, непригодным для похода. Топоры будут взяты точно по списку, а рубить дрова нечем.

Достаточно ли будет провести одно собрание или придется встретиться несколько раз, зависит в основном от сложности и продолжительности похода и связанной с этим объемом предшествующей подготовки. Если речь идет об однодневном походе, то следующую встречу лучше всего назначить уже на вокзале, возле школы — словом, там, где назначено место сбора перед выходом. К многодневным походам туристы начинают готовиться заблаговременно, и в этом случае общие встречи повторяются несколько раз, обычно с интервалом в неделю.

Участники похода докладывают, что удалось сделать, что не получилось, вместе с руководителем намечают новые поручения.

Конечно, если в походы постоянно ходит одна и та же группа, где все имеют твердые обязанности, то иногда можно обойтись и без собрания. Просто назначается время и место встречи, а каждый участник заранее знает, что он должен сделать.

Перед длительным походом необходимо провести родительское собрание. На нем руководитель сообщает родителям цели и задачи похода, если надо, разъясняет, что он не таит, в себе ничего страшного, рассказывает, чем родители могут помочь своим детям в ходе подготовки.

Важным в организации группы является **распределение постоянных обязанностей**. Что это за обязанности? Прежде всего, надо выделить из числа ребят

старшего или помощника руководителя. Иногда его именуют командиром группы, старостой или еще как-то. Суть дела не в названии. Это старший среди юных туристов, подчиненный непосредственно взрослому руководителю группы и его заместителю. Обычно старшим становится наиболее опытный или авторитетный среди ребят. Руководителю похода следует поручить часть своих дел старшему в зависимости от его квалификации и способностей. Следует стараться всячески поддерживать авторитет старшего перед ребятами, используя как позитивные меры, например, периодически советоваться с ним (пусть даже это не всегда вызвано необходимостью), так и негативные. Например, если старшему было поручено обеспечить своевременное снятие лагеря, а вовремя это сделано не было, то выговор во многих случаях должен получать он, а не непосредственные виновники задержки, не успевшие уложить свои рюкзаки.

Далее из числа ребят выделяются завхоз и ответственный за снаряжение. Первый вместе с руководителем составляет рацион для похода и руководит закупками, в походе выдает дежурным продукты и ведет их учет. Второй руководит сбором снаряжения, в том числе получением его напрокат, следит за тем, чтобы оно было к походу приведено в порядок, следит за сохранностью его в походе. По окончании похода он по списку собирает снаряжение и контролирует, чтобы все вещи вернулись к своим владельцам, а прокатное снаряжение было своевременно сдано.

Важной должностью в группе является казначей. Он ведает финансовыми делами похода — составляет вместе с руководителем смету, помогает в сборе денег с участников похода, ведет учет сделанных расходов и т. д. Последнее очень важно. Ведь после окончания похода необходимо отчитаться за полученные подотчетные суммы. А после сколько-нибудь продолжительного похода это почти невозможно сделать, если не велись записи произведенных затрат. Поэтому казначей собирает и хранит у себя документы о произведенных расходах — железнодорожные и другие транспортные билеты, всяческие квитанции, копии товарных чеков и т. д.

Согласно туристским справочникам и руководствам в группе выделяется еще санитар, который хранит аптечку и оказывает первую помощь. Однако на практике первую помощь, когда это бывает необходимо, почти всегда оказывает руководитель, и, таким образом, функции санитара сводятся к переноске походной аптечки. Тогда нужно ли обязательно в каждой группе вводить эту должность? Может быть, просто кто-то из ребят получит аптечку вместе с другими предметами коллективного снаряжения?

Кроме того, в походе согласно руководствам надлежит выделять еще летописца или корреспондента, одним словом, ответственного за ведение дневника. Однако учреждение в группе такой должности для большинства походов вряд ли целесообразно. Прежде всего, ведение дневника занимает много времени, корреспондента приходится изо дня в день освобождать от большинства работ на биваке. Его товарищи разжигают костер, ставят палатки, а он в это время сидит и пишет. Он мало чему может научиться в походе, да, в конце концов, ему просто скучно. Далее, ребята, даже довольно долго занимающиеся туризмом, обычно не умеют вести дневник. В него попадают описания

съеденных за обедом блюд и чьих-нибудь шуток, штампованные восторги по поводу красоты окружающей природы, а вот точного описания маршрута и других, действительно нужных вещей для групп, которые пойдут по тому же пути, в дневнике подчас и не найдешь. Умению вести дневник тоже надо учить. Поэтому лучше установить такой порядок, когда каждый из ребят заполняет в дневнике один день, а потом руководитель просматривает сделанную запись и разбирает, что хорошо, а что плохо. В этот день ответственного за дневник надо по возможности разгрузить от других обязанностей — не назначать дежурным, костровым, направляющим или замыкающим. Пусть он в течение дня обдумывает, что следует отразить в дневнике, пусть у него вечером будет достаточно времени для описания дня. Если в группе есть и опытные, и неопытные ребята, то лучше поручать ведение дневника только опытным. Неопытным и без того есть чему поучиться в походе. Короче говоря, ведение дневника одним человеком должно быть исключением, а не правилом для юных туристов.

Наконец, в зависимости от целей похода и взятых группой заданий в ней могут быть выделены, так сказать, “узкие специалисты”: ответственный за сбор гербария, за метеорологические или гидрологические наблюдения, за сбор геологических образцов и т. д. И конечно в группе должен быть фотограф.

Таково распределение постоянных обязанностей для продолжительного похода. В коротком походе, например однодневном, часто не возникает необходимости в распределении между ребятами этих должностей. В малочисленной группе их нередко объединяют: например, один и тот же юный турист выполняет обязанности и завхоза, и казначея.

Кроме того, некоторые обязанности в группе являются временными. Это обязанности направляющего и замыкающего, которых назначает, смотря по ситуации, руководитель похода, или обязанности кострового и дежурного на биваке, выполняемые поочередно всеми участниками похода.

Выделение ответственных в группе — дело очень важное, и от него во многом зависит успех похода, поэтому его надо тщательно продумать. При этом обязательно учитывать туристский опыт, возможности и склонности ребят. Бессмысленно назначать ответственным за снаряжение девочку, которая никогда не держала в руках инструмента. Ведь она даже не сумеет определить, хорошо ли наточен топор или его надо доводить. Надо принимать во внимание не только возможности ребят, но и насколько ответственно они относятся к делу.

Если руководитель недостаточно знает ребят, то, готовясь к большому походу, не следует спешить с выделением ответственных. Лучше сходить с этими ребятами раз-другой в воскресный поход посмотреть, кто как себя проявит в походных условиях. Здесь проще узнать характеры ребят, выяснить их истинные возможности и способности.

Нередко перед руководителем похода возникает вопрос: должен ли он сам назначить ответственных или предоставить право выбора ребятам? Думается, что в какой-

то форма ребята должны принимать в этом участие. Лишать их этого права было бы так же неправильно, как и пустить дело на самотек. Скорее всего, кандидатов на должности ответственных руководителю стоит наметить самому, при необходимости посоветовавшись предварительно с учителями, с вожатыми, с теми ребятами, которых он хорошо знает. Потом следует вынести вопрос на собрание группы. Если руководитель видит, что его предложения встречены всеми доброжелательно, то можно тут же утвердить кандидатуры. Если у части ребят они вызвали протест, пусть даже выраженный неявно, или недоумение, надо постараться в тактичной форме отложить решение вопроса, сказав, например, что кандидатуры были названы сугубо предварительно, чтобы у ребят было время подумать. Затем в ближайшие дни нужно выяснить, где была допущена ошибка, что не учтено. Ребята очень часто знают своих товарищей со стороны, которая остается скрытой для учителей и воспитателей, и у них могут быть свои основания выражать кому-либо недоверие. Может, например, оказаться, что парнишка, намеченный руководителем в помощники, действительно является знающим туристом, но ребята считают, что он склонен демонстрировать свое превосходство над другими. Даже, если это мнение и неосновательно, все равно не следует назначать такого своим помощником. Нормальных отношений с группой у него не получится. Лучше подобрать ему другое поручение, требующее высокой туристской квалификации. При необходимости, в этом случае рекомендуется даже создать должность, которую раньше вводить не предполагалось, например, должность топографа. И конечно, при этом нужно проявить максимальную тактичность. Если ребята догадаются, что руководитель меняет свое предложение из-за того, что этого парнишку не любят участники похода, отношения в группе будут испорчены с самого начала.

Другой вопрос, связанный с распределением обязанностей, который часто волнует руководителя: в какой мере ему самому брать на себя походные обязанности? Участвовать в несении дежурств или нет? Брать на себя функции направляющего или замыкающего?

Участвовать в дежурствах руководителю обычно нет смысла. У него и без того много забот. Но он должен быть готов, если это нужно, вмешаться в любую работу — будь то работа у костра, заготовка дров или установка палатки. Не правы те руководители, которые полагают, что во имя поддержания авторитета они должны только отдавать распоряжения и ничего больше. Ребята уважают того руководителя, который не пренебрегает и черновой работой. Что же касается функций направляющего и замыкающего, то это зависит целиком от конкретной ситуации в походе. Иногда это целесообразно, иногда — нет. Но если руководитель уверен, что с этим делом справятся и ребята, надо стараться по возможности дать походить в этой роли им самим, внимательно наблюдая за действиями подопечных и приходя им на помощь в случае необходимости.

То же самое можно сказать и о вмешательстве в работу завхоза, ответственного за снаряжение, и других ребят, имеющих постоянные обязанности в группе. Надо проверять составленные ими списки или разработать списки вместе, помогать этим ребятам,

контролировать их работу, вовремя давать советы, но не брать их работу полностью на себя. Руководствоваться при этом надо тем, что в идеале жизнь туристской группы должна строиться на основе самоуправления и самообслуживания. К этому и должен готовить ребят умелый руководитель.

Выбор и разработка маршрута

После того как установлена цель похода и определен состав группы, наступает очередной этап подготовки — выбор и разработка маршрута.

На начальном этапе занятий туризмом следует выбирать более «удобные» маршруты с обеспеченными водой и дровами стоянками для дневок и ночевок, до которых удобно добираться, выбирать благоприятную погоду, сезон (лучше начинать с летних походов чем осенних или весенних).

Определив район, группа должна детально изучить его географические, экономические, национальные особенности. Это не только углубит знания участников предстоящего похода, но и позволит правильно оценить увиденное во время путешествия.

Для планирования маршрута (т.е. определения схемы маршрута, приблизительной оценки его протяженности, продолжительности похода, путей подъезда и выезда с маршрута, возможности организации забросок, предварительной разбивки на дневные переходы) обычно берутся обзорно-топографические карты масштаба 1 : 500 000 и 1 : 200 000.

Для детальной разработки маршрута, выбора естественных препятствий, уточнения протяженности маршрута, определения основных технико-тактических задач и способов их решения необходим более подробный картографический материал: карты масштаба 1 : 100 000, а также крупномасштабные схемы (кроки перевальных участков, порогов, других участков естественных препятствий и сложного ориентирования).

Проще всего обстоит дело с непродолжительными походами по родному краю. Для начала можно воспользоваться специальными путеводителями, в которых рекомендуются уже разработанные маршруты. Различные наши центральные и областные издательства теперь более или менее систематически выпускают подобную литературу. В путеводителях содержится вся необходимая информация о маршрутах (в том числе их схемы), и можно легко подобрать себе тот, который соответствует намеченным целям и составу группы.

По мере того как руководитель и ребята будут накапливать опыт, у них начнут появляться собственные идеи, сначала в виде вариантов рекомендованных маршрутов, затем они постепенно переходят к самостоятельному составлению маршрутов. Большую помощь в этом деле оказывают станции юных туристов, клубы туристов, где можно получить литературу, консультации и, главное, картографический материал.

После нескольких многодневных походов по родному краю можно переходить к походам по другим районам страны. Подготовка такого маршрута — дело более сложное.

Знакомство с предполагаемым районом путешествия начинается с изучения литературы, в первую очередь специальной туристской, карт, отчетов о походах.

В ходе сбора сведений о предполагаемом районе путешествия начинают постепенно вырисовываться несколько возможных маршрутов. К моменту общего обсуждения обычно они уже бывают приблизительно намечены.

После того как район путешествия окончательно выбран, начинается детальная разработка маршрута по карте. Маршрут разбивается по дням, измеряются расстояния дневных переходов, определяются ориентировочные места ночлегов, дневок, если надо, проведения исследовательских работ и экскурсий, места, где будет пополняться запас продуктов, разрабатываются запасные варианты на случай необходимости сократить маршрут или, напротив, увеличить его, если останутся лишние дни.

Следует при этом иметь в виду, что расстояния, измеренные по карте, всегда оказываются меньше реальных. Обычно измеренный на карте километраж надо увеличить хотя бы на 10 — 15%.

Все разнообразие схем построения маршрутов можно разделить на несколько основных видов: линейные, кольцевые, линейно-кольцевые (линейно-радиальные).

Линейные и кольцевые маршруты без промежуточных населенных пунктов считаются самыми трудными и самыми спортивными, так как все снаряжение и продукты питания на весь поход группа несет от начала до конца маршрута.

Наиболее распространенными в туристской практике категорийных походов являются линейно-кольцевые маршруты (линейные маршруты с несколькими радиальными или кольцевыми выходами в сторону от основного пути). Такая схема построения маршрута позволяет: значительно снизить вес рюкзака на основной (линейной) части маршрута; более рационально распределить по маршруту технически сложные участки; на начальной части маршрута провести акклиматизацию и проверку снаряжения.

Следует иметь в виду, что к маршруту предъявляются определенные требования.

Время на подъезды к маршруту и на обратную дорогу не должны превышать 20-30% походного времени. Такие же пропорции желательны и для материальных затрат.

При разработке маршрута, необходимо установить начальную и конечную точки, основные пункты, через которые будет проходить маршрут, места стоянок, дневок.

Выбирая точки для организации ночлегов, важно заботиться не только о его безопасности и удобствах, но и о реальной достижимости при планируемых дальних переходах. Для этого необходимо с достаточной точностью прогнозировать скорость

движения группы в реальных условиях маршрута с учетом рельефа и ситуаций возможных изменений метеорологических условий, скоростных и технических возможностей группы.

Планируя маршрут, надо обеспечить постепенное возрастание сложности естественных препятствий. Прохождение наиболее сложных участков рекомендуется планировать на срединную часть маршрута. К этому времени организм успевает адаптироваться к новым условиям, втянуться в ритм движения и нагрузок, т. е. обретает [пик формы]. Немаловажный фактор ≈ установление взаимопонимания и согласованности в действиях участников.

Количество, периодичность дневок определяется рядом взаимозависимых факторов. Прежде всего, их общее количество должно укладываться в пределах 20% от общей продолжительности похода. Большое число неходовых дней из-за сложных метеорологических условий (пурга, туман, повышенная лавино-опасность и т. п.) расценивается как снижение спортивности маршрута. Не следует забывать и того, что неоправданно большое число дневок приводит к естественному увеличению расхода продуктов питания и дополнительному увеличению веса рюкзака, а следовательно, к снижению скорости движения группы.

Календарным планом похода следует предусмотреть также запасные дни для компенсации потерь времени, связанных с меньшей, чем предусматривалось, реальной скоростью движения группы, а также на случай резкого ухудшения метеорологических условий до уровня, когда безопасность движения не может быть обеспечена. Погода ≈ наиболее трудно прогнозируемый фактор, поэтому обоснованно рекомендовать дополнительные дни достаточно сложно. Принято резервировать в зависимости от сложности маршрутов от 1 до 4 дней.

Кроме основного маршрута, разрабатывается запасной. Резко изменившаяся обстановка, ухудшение погоды, утрата части продовольствия и снаряжения, травмирование участников ≈ все это ставит группу перед необходимостью изменить или сократить маршрут и уменьшить его сложность. Желательно запасной маршрут разработать в нескольких вариантах: например, упрощенное прохождение сложного участка, прекращение путешествия и выход в ближайший населенный пункт по самому простому пути.

Определив число ходовых дней, дневок, а также запасных дней, группа тем самым определяет и срок окончания маршрута. Остается наметить контрольные сроки: выход на маршрут, прохождение промежуточных пунктов (если таковые имеются) и завершение похода.

Наметив на маршруте места биваков и дневок, можно переходить к составлению календарного плана похода. Точное соблюдение календарного плана на маршруте зависит прежде всего от правильного планирования.

После того, как нитка маршрута готова, составляется план-график похода по схеме:

День похода	Дата	Участники маршрута	Способ передвижения	Экспедиционный объем, краеведческая работа
-------------	------	--------------------	---------------------	--

Суточные переходы для школьников 6-8 классов следует планировать в пределах до 15-16км в день, 9-11классов до 17-18 км. Этим завершается подготовка всех необходимых материалов для оформления заявочных документов.

Полезно также вычертить схему маршрута, показав на ней путь группы, дневные переходы, места ночлегов и дневок. При этом нельзя думать, что эта схема может заменить собой карту. Схема является просто наглядной иллюстрацией к графику движения, не более того. Идти в походе надо по карте.

График движения не всегда стоит детализировать с точностью до дня. Вполне возможно включение в него участков, на прохождение которых запланировано 2—3 дня. И вообще соблюдение графика не должно становиться самоцелью в походе. Это лишь предварительный план, в который по ходу путешествия всегда вносятся какие-то коррективы. Главное — выполнить цель похода. То же самое можно сказать и про намеченные дневки. Дневки надо устраивать, тогда, когда возникает в них необходимость, а не ради соблюдения графика движения. Чаще всего потребность в первой дневке возникает после 2—3 дней похода. Эти дни особенно трудны, так как вес рюкзаков еще велик, а участники похода не вошли в форму. Когда назначить дневку — после двух, трех или четырех дней похода, нужно решать в зависимости от состояния группы. Вот почему некоторые руководители походов предпочитают вообще не вносить дневки в график, а просто резервируют несколько дней на их проведение. Конечно, эти дни нельзя путать с запасными днями, которые при разработке маршрута предусматриваются как резерв времени на случай непредвиденных задержек. Вообще, если позволяет время, дневки можно делать каждые 3—4 дня.

После того как проект похода разработан полностью, надо его утвердить и получить маршрутный документ.

Порядок утверждения и выдачи маршрутной документации периодически пересматривается и уточняется. В настоящее время порядок оформления определяется “Инструкцией по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися”, утвержденной Постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 3 декабря 2002 г. N 50. Там вся процедура оформления изложена очень подробно, ею и надлежит руководствоваться в своей работе. Ниже приводятся лишь некоторые основные моменты ее для предварительной ориентировки.

Прежде всего, все материалы похода (схема маршрута, график движения, список участников с визами врача или медицинскими справками, списки личного и общественного снаряжения, продовольственный рацион и смета) утверждаются администрацией учреждения, проводящего данный турпоход: если поход организован школьной секцией туризма — директором школы, если кружком при Объединении внешкольной работы — директором этого учреждения и т. д. Для многодневных путешествий все эти материалы, к которым добавляется приказ директора школы о проведении данного похода и назначении руководителя похода и его заместителя, представляются в районные или городские отделы образования.

Удобной формой оформления таких материалов являются так называемые заявочные книжки. В них предусмотрены все необходимые разделы и графы, которые остается только заполнить и заверить печатью. Обычно заявочную книжку можно получить на станции юных туристов, в маршрутной комиссии, в туристском клубе, словом, в любой организации, связанной с организацией самодеятельного туризма.

Разрешение на выход группы на маршрут районный (городской) отдел образования дает после согласования утверждения похода в маршрутной комиссии. Эта комиссия проверит, насколько удачно составлен план похода, даст необходимые рекомендации, если надо, внесет какие-то уточнения. Кроме этого, на маршрутной комиссии будут определены контрольные пункты и сроки.

Что это такое? В туризме принято, чтобы всякая группа, отправившаяся в сколько-нибудь продолжительное путешествие, периодически сообщала о себе с маршрута. Для этого при утверждении похода определяются пункты, откуда группа даст о себе знать, и сроки, в которые это надо сделать. Они-то и носят название контрольных пунктов и контрольных сроков. Обычно группа сообщает о себе при выходе на маршрут, один-два раза в продолжение похода и, наконец, по завершении похода. Группа, вовремя не известившая о себе, считается терпящей бедствие: принимаются незамедлительные меры по отысканию ее и оказанию помощи. У взрослых туристов своевременная отправка таких извещений — святое дело. Они хорошо понимают, что значит вызвать на себя поисковые и спасательные работы, не вызванные обстановкой. К туристам, не давшим знать о себе по небрежности, принимаются самые строгие меры: их дисквалифицируют, на них возлагают стоимость напрасно проведенных поисков и т. д. Уважительное отношение к соблюдению контрольных сроков необходимо воспитывать с первых шагов на туристской тропе. Пусть юные туристы, как правило, путешествуют по достаточно населенным районам, где нет сколько-нибудь опасных естественных препятствий. Тем не менее, отсутствие предусмотренных сообщений с маршрута вызывает лишние волнения у родителей и организаторов похода. Руководителям групп и самим юным туристам следует помнить об этом и неукоснительно соблюдать контрольные сроки.

В завершение процедуры оформления группа получает на руки путевой документ. Обычно путевым документом туристской группы, как для взрослых, так и для ребят является маршрутная книжка. В нее вносятся сведения о маршруте и об участниках

группы, указываются контрольные пункты и сроки. В ней же делаются отметки о прохождении маршрута. Эти отметки можно сделать в любом местном учреждении — на почте, в школе и т. д. Важно только, чтобы они были заверены печатями. По окончании похода маршрутная книжка служит документом, подтверждающим, что участники похода действительно совершили данное путешествие. На непродолжительные походы (до трех дней) или походы, оказывающиеся ниже I категории сложности, выдается упрощенный вариант маршрутной книжки — маршрутный лист. Помните, что другие документы (экспедиционное удостоверение, экскурсионная путевка, командировочное удостоверение руководителя группы и его заместителя) не заменяют маршрутной книжки или маршрутного листа.

Составление сметы

Составляя смету, надо тщательно продумать все статьи расходов. Очень часто неопытный руководитель учитывает только затраты на транспорт, на закупку продуктов. Действительно, это наиболее крупные расходы. Но необходимо предусмотреть еще прокат или покупку разных предметов снаряжения (кастрюли, мешочки для продуктов и т. д.), оплату ночлегов и питания в столовых (если предполагается заходить в города или поселки), оплату экскурсий в музеи, покупку разных мелочей. Наконец, некоторую сумму денег руководителю следует иметь в качестве резерва на непредвиденный случай.

После того как составлена смета в ее расходной части, подумайте об источниках поступления. К ним относятся, прежде всего, дотации от органов народного образования. Иногда может что-нибудь выделить директор школы из средств, ассигнованных на спорт и культработу. Может помочь средствами и родительский комитет. Существенную помощь юным туристам могут оказать шефствующие организации, в ряде случаев члены кружка, готовясь к походу, берутся за несложную оплачиваемую работу, типа разноски писем и газет. Что же, такие начинания можно только приветствовать.

Наконец, когда все это подсчитано, определяется взнос, который делают родители каждого из участников похода.

Основные статьи расходов можно примерно определить еще при первоначальном планировании района похода. Если сразу видно, что расходы предстоят чрезмерно большие, и собрать нужную сумму вряд ли удастся, лучше отказаться от похода по этому району, пока ребята не затратили много времени и сил на разработку маршрута, не втянулись в это дело и не “вжились” в предстоящий поход. Будет гораздо хуже, если от маршрута придется отказаться незадолго до отъезда или взять в поход только часть ребят — тех, чьи родители смогли потратить на поход какую-то крупную сумму.

После того как смета составлена, что называется “для себя”, ее предстоит превратить в официальный документ, если, конечно, группа получает на поход дотацию. Доля родительских средств, в общей сумме расходов составляет примерно третью часть.

Наконец, несколько слов о нормах оплаты работы руководителям походов и их заместителям. Учителям и остальным школьным работникам (если поход проводится не во время их отпуска) сохраняется зарплата по месту работы.

ТЕМА 2. ТУРИСТСКОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

1. Требования к туристскому снаряжению.
2. Классификация туристского снаряжения
3. Личное снаряжение
4. Групповое снаряжение
5. Эксплуатация и хранение снаряжения

Туристское снаряжение — предметы и материалы для передвижения и организации быта в походных условиях.

От того, как экипирован турист, во многом зависит его комфорт, удобство, настроение, здоровье и, в конечном итоге, успех путешествия.

Снаряжение должно соответствовать требованиям гигиены, безопасности и технической эстетики. Кроме того, условия и характер туристских путешествий предъявляют к снаряжению ряд специфических требований:

- портативность: небольшой вес и размеры;
- надёжность: прочность, возможность пользоваться в условиях холода, жары и повышенной влажности;
- простота в эксплуатации: возможность ремонта в походных условиях;
- универсальность: возможность использовать для различных целей.

Все основные предметы снаряжения выпускаются промышленностью, однако многие опытные туристы изготавливают их сами либо заказывают умельцам. Современный рынок снаряжения для занятия туризмом предоставляет весьма широкие возможности для выбора. Времена, когда туристы сами кроили, шили, изготавливали «снарягу» в основном минули. Современные фирмы-изготовители постоянно работают над улучшением качества и расширением ассортимента предлагаемого снаряжения, удовлетворяя запросы туристов, альпинистов, скалолазов. В этом «океане» предложений тоже надо суметь не утонуть и выбрать то снаряжение, которое действительно необходимо для совершения вашего путешествия. Как этого добиться? На какие качества снаряжения необходимо обратить особое внимание? Какое количество того или иного снаряжения Вам необходимо? Что мы понимаем под терминами «походное снаряжение» и «экипировка»?

Под **походным снаряжением** понимается все технические приспособления, оборудование, средства, необходимые для преодоления маршрута похода в целом (оборудование для организации ночлега в полевых условиях, для эффективного

ориентирования на местности и безопасного преодоления естественных препятствий и т.д.).

Под термином «**экипировка**» понимаются предметы одежды и обуви, головные уборы и иные «носимые» на себе туристом специальные предметы, защищающие от неблагоприятных факторов внешней среды (холода, жары, интенсивного солнечного излучения, осадков и т.д.). Примерами экипировки туриста являются: «штормовой» костюм, бахилы, солнцезащитные очки, гидрокостюм и т.д.

Как принято классифицировать туристское снаряжение? Все многообразие туристского походного снаряжения принято классифицировать, во-первых, на основании его назначения и, во-вторых, на основании числа субъектов, которые его используют. Туристское снаряжение **по назначению** разделяют на следующие виды: • экипировка туристов (одежда, обувь); • средства передвижения и транспортировки грузов; • бивачное снаряжение; • специальное снаряжение (снаряжение, обеспечивающее безопасность передвижения); • вспомогательное (прочее) снаряжение.

В зависимости от того, предназначено снаряжение для использования одним или группой туристов, его разделяют на **личное (индивидуальное)** и **групповое (командное) снаряжение**.

Личное снаряжение — это носильные вещи, спальные и умывальные принадлежности и некоторые другие предметы индивидуального пользования (кружка, миска, ложка, рюкзак и т. д.).

К **групповому снаряжению** относятся палатки, топоры, посуда для варки пищи, маршрутные материалы (карты, кроки, компасы) и другие предметы коллективного пользования.

Понятно, что данный предмет обсуждения «неисчерпаем» и поэтому, в соответствие с учебной программой ограничим себя темой выбора снаряжения для простейших оздоровительных и спортивных пешеходных и лыжных походов (походы выходного дня, походы 1-й категории сложности).

Личное снаряжение

В туризме принято подразделять одежду и обувь на две «широкие» категории: «ходовая» и бивачная. Предметы первой указанной категории – это одежда и обувь, предназначенные для длительного движения туриста по маршруту (со всеми его особенностями). Соответственно они должны обладать, с одной стороны специальными качествами, облегчающими движение, с другой стороны – защитными качествами, противостоящими неблагоприятным факторам внешней среды. Бивачная одежда и обувь предназначена для использования в полевом лагере (сюда же относиться и «ночная, спальная» одежда). Соответственно она должна, главным образом, обеспечивать комфортное состояние туриста в условиях бивака. Разумеется, деление на ходовую и бивачную одежду и обувь достаточно условно.

Основное отличие «ходовой» туристской обуви от обуви повседневного применения – ее больший запас прочности. Такая обувь рассчитана на использование в условиях, где нет магазинов и ремонтных мастерских, но есть лесное бездорожье, каменистые тропы, снежная целина и масса других «прелестей» маршрута. Обувь – «фундамент», на котором «стоит» турист. Именно она будет определять, скорость, комфорт, безопасность его передвижения. Посему к выбору обуви следует отнестись предельно ответственно.

Походная обувь должна быть удобной, прочной, до определенного предела водонепроницаемой и «вентилируемой» (должна позволять ноге «дышать»). Кроме того, если речь идет о походах зимой и межсезонье, о походах в горах – она должна быть теплой, надежно фиксировать голеностоп и иметь хорошее сцепление с различной поверхностью: скальной, фирновой, ледовой.

Какую обувь целесообразно использовать в пеших рекреационных и спортивных походах по равнинной местности? В пеших оздоровительных походах и спортивных походах начальных категорий сложности по равнинным районам требования к обуви значительно ниже, нежели в случае горных походов. Обувь, предназначенная для движения по маршруту в теплое время года, прежде всего, должна быть удобной, не натирать ноги и достаточно прочной, чтобы выдержать без проблем весь срок похода.

Такой обувью могут быть прочные кроссовки на толстой подошве либо легкие туристские ботинки (так называемые треккинговые ботинки). С кроссовками все для Вас ясно, выбор определяется соотношением цены и качества. Определим подробнее понятие треккинговых ботинок. Каковы конструктивные особенности треккинговых ботинок? Название ботинок происходит от английского слова trek – переход, пересечение горной местности. Такие ботинки предназначены для движения как по лесным дорогам тропам, так и по бездорожью. При этом они с успехом могут быть использованы и для движения по горным тропам, моренам. Подошвы треккинговых ботинок имеют специальные вставки (металлические, карбоновые или пластиковые), увеличивающие их жесткость, самоочищающийся протектор определенного рисунка (вибрам), необходимый для того, чтобы нога прочно фиксировалась на рельефе.

рязь и мелкие камни, которые обычно налипают во время ходьбы, из такой подошвы будут выпадать сами собой. Треккинговые облегченные ботинки удобны как кроссовки, но защищают подошву ноги от острых неровностей поверхности (камней, сучьев поваленных деревьев), от ударов, подвертывания ноги в голеностопном суставе, пыли и грязи. Хорошие ботинки должны: плотно и мягко охватывать голеностоп и стопу; идеально сидеть на ноге (на это надо обращать особое внимание при покупке); быть прочно сшитыми и склеенными.

Ботинки должны быть достаточно просторными, чтобы в них можно было вложить войлочную стельку и поддеть толстый носок. Можно брать ботинки на номер больше обычного. В случае, если они будут слишком свободны, в них можно вложить не одну, а две стельки или поверх шерстяного носка надеть еще хлопчатобумажный. Кроме того,

ботинки обязательно следует разносить, походив в них в школу, по дому, на прогулку. Обычная ошибка, допускаемая при выборе обуви юными туристами, а чаще их родителями, заключается в том, что ботинки приобретаются буквально накануне похода. Это происходит иногда потому, что взрослые наивно полагают, что в поход лучше идти в новом снаряжении — оно и красивее, и прочнее. В итоге — стертые ноги, пузыри, намины.

Общепризнанными западными «брендами» в области туристской обуви являются: Trezeta, La Sportiva, Salomon, Dolomite и Boreal. При покупке обуви (заработав много-много) следует ориентироваться именно на них.

Полуботинки хуже: они не держат голеностопа. Хорошо применять в походах кеды с толстой стелькой. Однако при этом надо иметь в виду, что при намокании и последующем высыхании кеды очень сильно садятся. Поэтому, приобретая кеды для похода, надо выбирать их номера на два больше обычной обуви. Дома их следует намочить под краном и затем просушить. Тогда кеды приобретут тот размер, который они реально примут в походе. Если они при этом окажутся чуть велики, то в них, как и в ботинки, можно положить двойную стельку или поддеть второй носок.

Годятся для похода и полукеды, теннисные туфли, но их недостаток состоит в том, что, как полуботинки, они не держат голеностопа. Категорически не подходит для похода обувь на высоком каблуке: в ней просто нельзя пройти по пересеченной местности сколько-нибудь значительное расстояние. Не годятся также различные сандалии, сандалеты, босоножки, которые родители часто предлагают юным туристам, исходя из того, что в них удобно было ходить на даче. В походных условиях нога в них слишком «гуляет», да и ремешки, как правило, не надежны. Еще менее подходят для похода туфли без задника и обувь типа домашних тапочек. Даже обычные тапочки на тонкой подошве неудобны для пешего похода. В них легко можно ушибить пальцы, наткнувшись на корни деревьев или выбоины на дороге; на твердом грунте в них быстро отбиваются и начинают болеть пятки; наконец, они плохо защищают от острых предметов, которые случайно могут попасться на дороге.

В походе любую туристскую обувь надо периодически просушивать. Даже в сухую погоду она может намочить изнутри от пота, снаружи от вечерней или утренней росы, от случайного шага в лужу и т. д. Лучше всего сушить обувь на солнце, а если его нет — в укрытом от дождя месте на воздухе, лучше на ветру. Если есть поблизости сухое сено — набить его в обувь. Сушить обувь возле костра, что очень любят делать начинающие туристы, следует с большой осторожностью. Под влиянием жара обувь легко может или сгореть, или потерять эластичность, потрескаться. Научиться следить за обувью, сохнущей у костра, не так просто. Недаром одно время у туристов бытовала поговорка, что настоящим туристом человек становится не раньше, чем сожжет у костра три пары обуви. Поэтому юным туристам вообще не рекомендуется сушить обувь непосредственно у огня. Гораздо лучше поместить ее несколько в стороне, куда доходит теплый воздух (но не жар, не искры). При этом надо позаботиться, чтобы теплый воздух проникал внутрь обуви.

Для этого ее обычно надевают на воткнутые в землю палки, предварительно вынув стельки для отдельной просушки. Если есть сомнения, что жар для сушки слишком велик, лучше без колебаний отодвинуть обувь подальше. В конце концов, пусть ботинки останутся чуть сыроватыми, не то вообще можно остаться без них. Все это, однако, вовсе не значит, что можно вообще обойтись без просушки обуви. Брошенная, как попало, обувь не успевает просохнуть за ночь, даже если ночь стоит сухая. Сырая обувь легко натирает ноги, а в межсезонье может стать причиной простуд и даже обморожений.

Выбрав основную (ходовую) обувь не забывайте про сменную (бивачную) обувь. Если речь идет о походах по Беларуси летом, то в принципе она может и не понадобиться (от кроссовок нога не «устаёт»). Но если речь идет о движении, например, по заболоченной местности, или о походах зимой, в межсезонье, то сменная сухая обувь «придется ко двору». Ваш выбор сменной обуви (кроссовки, «шлепанцы», галоши, резиновые сапожки, укороченные валенки и пр.) – предопределяет сезон похода и предполагаемые условия вашего нахождения на биваке.

Полезно иметь с собой вторую пару обуви и на случай, если первая все-таки испортится при просушивании, или кто-то сотрет ногу и ему понадобится более просторная либо более мягкая обувь, или, наконец, просто для того, чтобы не сидеть босиком, пока твои ботинки сохнут. В дальних походах, учитывая возможность выхода обуви из строя, берут вторую пару обязательно. Для юных туристов соблюдение этого правила не обязательно — не настолько уж их походы сложны, но желательно, чтобы примерно половина состава группы имела запасную обувь. Для воскресных походов достаточно, если вторую пару захватят один-два человека, в зависимости от численности группы.

Носки, стельки. Большинство опытных туристов даже в летних походах предпочитают надевать мягкие шерстяные носки. Они хорошо впитывают пот, удобно облегают ногу, на них почти никогда не образуются складки, которые могут натереть ногу. Кроме того, в них мягче идти. Важно только, чтобы носки были целыми. Если они порвались, то заштопать их надо аккуратно, чтобы не было рубцов и утолщений, которые могут стать причиной наминов и потертостей. Юные туристы часто думают, что в шерстяных носках летом будет очень жарко, и предпочитают хлопчатобумажные. Напрасно. Большинство людей легко привыкает к теплу в ногах, а хлопчатобумажные носки легко сбиваются и дают натирающие ногу складки. Лучше надевать их как дополнение поверх шерстяных носков, чтобы те меньше протирались. Наконец, в холодную погоду обнаруживается еще одно преимущество шерстяных носков — они греют ноги, даже будучи мокрыми. Одним словом, носки для похода надо в первую очередь брать шерстяные. Необходимо только помнить, что все преимущества их турист почувствует только, в том случае, если будет следить, чтобы ноги были чистыми, носки по возможности тоже. Пот в смеси с грязью раздражает кожу ног, в первую очередь на пальцах, особенно если нога перегрета, а раздраженная кожа легко подвержена наминам и потертостям. Короче говоря, пользоваться шерстяными носками удобно, но надо тщательно следить за ногами: ежедневно мыть их — на большом привале и вечером.

Шерстяные носки нужно просушивать на солнце, когда это позволяет обстановка, и раз в несколько дней стирать. Хлопчатобумажные носки стирать (или менять) следует чаще — ежедневно. Поэтому для похода продолжительностью в неделю или более, лучше всего иметь 3 пары шерстяных носков. Одна из них (всегда сухая) хранится в рюкзаке для ночевки на случай холодной погоды, а две другие можно попеременно носить и стирать. Некоторые опытные туристы одну-две пары хлопчатобумажных носков заменяют эластичными, которые хорошо обтягивают сверху шерстяной носок. Другие не любят их, считая, что из-за них нога сильнее потеет. Дело здесь, по-видимому, в индивидуальных особенностях потоотделения, поэтому новичку вряд ли можно дать категорический совет в этом отношении. Лучше всего ему самому испробовать и решить, будет ли он в дальнейшем пользоваться в походе такими носками. Ходить же в походе в одних только синтетических носках не рекомендуется — они слишком тонкие, усиливают потение.

Обычная ошибка юных туристов — стремление летом надеть обувь на босу ногу, между тем нога, не защищенная носком, легко натирается от незначительных дефектов обуви, которые в носке не чувствуются. Мелкие соринки, камешки, отдельные хвоинки, пыль, скатывающаяся под действием пота в комочки, могут вызвать раздражение и потертости кожи на ноге, не защищенной носком. Группа не может бросить туриста, из-за своей неосмотрительности повредившего ногу и оказавшегося не в состоянии продолжать путь. Приходится или сидеть на месте в ожидании, пока подживет рана, или заниматься эвакуацией пострадавшего. И в том, и в другом случае приходит конец всем заранее намеченным планам, а очень часто — и всему походу.

Несколько слов о **стельках**. Надо принять за правило, что стельки обязательны для походной обуви. Лучше всего применять войлочные стельки — они хорошо впитывают влагу, хорошо сушатся, при необходимости их можно даже стирать. Несколько хуже стельки из тонкого войлока или байки, подшитые на картонную основу. Размокший картон легко ломается, стирать эти стельки нельзя. Худшие стельки — картонные, обклеенные материей: они ломкие, плохо впитывают влагу, а если намокают, то легко выходят из строя. Но лучше иметь такие стельки, чем никаких.

В продолжительном походе следует иметь с собой запасные стельки, желательно большого размера (подрезать их никогда не поздно), так же как и несколько пар запасных шнурков.

Одежда

Какую одежду целесообразно использовать в пеших рекреационных и спортивных походах по равнинной местности? В качестве «ходовой» выбирают комплект свободной, не сковывающей движение одежды, который в то же время отвечает иным необходимым требованиям. Для походов по территории Беларуси в летнее время эти требования минимальны — водонепроницаемость, ветрозащита, способность «дышать», защита от кровососущих насекомых, прочность. Для летних походов используют футболки и рубашки из хлопчатобумажных, натуральных тканей, не препятствующих дыханию и быстро отводящих влагу от тела. Брюки подбираются из плотных, не марких натуральных или

синтетических (смесовых) тканей. Сами по себе брюки, футболка, рубашка, естественно не обладают ветрозащитными и влагозащитными свойствами. На случай плохих погодных условий в данном случае в гардеробе туриста должны иметься легкая ветрозащитная куртка-анорак и плащ (непромокаемая накидка), в котором турист может шагать под рюкзаком. В зимних походных условиях требования к ходовой одежде, и соответственно сам гардероб, иные. Понятно, что мокрая, сырая, легко пронизываемая ветром одежда – источник переохлаждения организма.

Поэтому к выбору одежды в лыжный поход следует относиться весьма ответственно. Она должна соответствовать зимним условиям похода и обладать соответствующими качествами: прочностью; повышенными ветрозащитными и влагозащитными свойствами; способностью «дышать» (отпускать испарения от тела). Ранее штормовые костюмы (брюки плюс куртка-анорак) изготавливались из плотной натуральной ткани (типа брезента), из авизента (синтетическая полиэфирная, полиамидная ткань сложного плетения), каландрированного капрона. В настоящее время популярностью у горных туристов и туристов-лыжников пользуется верхние ходовые костюмы из так называемых мембранных синтетических тканей нового поколения. Что такое мембранная ткань и в чем заключаются ее преимущества для изготовления туристской одежды и обуви? Мембранные ткани марки Gore-Tex или его аналогов (Porelle, Sympatex, Ultimex, Sofitex, Cyclone, TransActive и др.), изготавливаются зарубежными производителями. Мембрана – это либо тончайшая плёнка, которая ламинирована (приварена или приклеена по особой технологии) к верхней ткани, либо специальная пропитка, жёстко нанесённая на ткань «горячим» способом, при ее производстве.

Конечно, штормовой лыжный костюм должен быть удобным в эксплуатации: не сковывать движение, иметь защитный капюшон с козырьком, вместительные наружные и внутренние карманы, удобные, не продуваемые застежки (молнии) и пр. Перечисленным требованиям хорошо соответствует штормовой костюм, включающий куртку с капюшоном в комбинации с брюками (полукомбинезоном) или специальные комбинезоны. Ведущие производители верхней одежды для активного туризма и альпинизма – Bask, Marmot, Saleva и др. Зимой (и в межсезонье) комплект бивачной одежды может включать целый ряд наименований теплой одежды: теплое нижнее белье (или термобельё), свитер, фланелевую рубашку, теплую куртку или жилет, меховые бивачные рукавицы, дополнительные шерстяные носки. В лыжных походах теплая бивачная куртка (пуховка) является обязательным компонентом гардероба туриста. В качестве утеплителя в конструкции таких курток используется либо пух водоплавающих птиц (гусиный, гагачий), либо утеплители на основе искусственных волокон. Пухозаменяющие искусственные утеплители различных фирм и наименований изготовлены на основе лавсана (полиэфирные волокна). Если в недалеком прошлом в качестве утеплителя для курток и спальных мешков использовалось лавсановое тканое полотно (синтепон), то в современных куртках утеплитель представляет собою переплетение отдельных пустотелых лавсановых волокон. Такие утеплители известных фирм (например, DuPont,

3М, Polarguard) носят названия (торговые марки) Polarguard, Thermolite, Quallofil, Thinsulate и пр.

Некоторые туристы утверждают, что спать можно в той же одежде, в которой идешь. Конечно, можно. Но вряд ли нужно. Во-первых, это не очень гигиенично, во-вторых, не всегда удобно, так как одежда может быть влажной или мокрой после дождя или вечерней росы. Конечно, ее можно попытаться просушить, но это — новая заготовка дров, затыгивание отбоя и т. д. В-третьих, возникает вопрос: а зачем вообще это надо? Что этим достигается? Противники второй пары одежды мотивируют это тем, что турист должен бороться за максимальное уменьшение веса рюкзака. Это рассуждение правильно лишь формально, а по существу получается следующее. В сравнительно коротких походах турист не несет столь тяжелый груз, чтобы требовалось экономить буквально на всем. Вес трикотажного белья или хлопчатобумажного тренировочного костюма не будет существенно ощущаться в рюкзаке, который и без того нетяжел. А в дальнейшем, продолжительном путешествии, когда можно ожидать неоднократной перемены погоды в течение похода, лишняя пара одежды одновременно служит резервом на случай похолодания.

Конечно, разделение на бивачную и ходовую одежду и обувь достаточно условно и совершенно не означает того, что Вы не можете использовать ходовую одежду на биваке или бивачную во время движения по маршруту. Например, плащ во время дождя туристы используют и при движении и на месте ночлега и отдыха. Точно так же в условиях холодной ветреной погоды термобельё, утепляющий костюм туристы надевают и при движении и во время отдыха. Главное для туриста - подобрать необходимый минимум универсальной одежды и обуви, с учетом конкретных условий похода.

Для походов глубокой осенью или ранней весной туристы часто берут с собой меховую безрукавку или еще что-нибудь подобное. На марше обычно идут без них и надевают только на биваке, чтобы не мерзнуть. Эти вещи теплые, достаточно удобные, но, к сожалению, тяжелые. Так что, если можно, лучше обойтись лишней курткой, свитером, запасной парой белья и т. д. В общем, собираясь в поход впервые (а первый поход — это обычно однодневный поход) или после долгого перерыва, не надо бояться захватить лишнюю пару одежды и обуви. В следующий раз уже будет ясно, что было взято лишнего, возможно, потребуются какие-то замены. Так, уточняя свою экипировку от похода к походу, можно постепенно научиться правильно одеваться сообразно погоде и сезону — иметь все необходимое и ничего лишнего.

Обязательным в походе является головной убор, который исключает возможность солнечного удара, прикрывает голову от дождя.

Если в походе предполагается устроить купание, то надо взять с собой плавки и купальные костюмы. Нельзя купаться и идти на переходе в одних и тех же трусах. Даже если они остались после купания только чуть-чуть сырыми, они могут сильно стереть ногу в паху.

В однодневный поход на случай дождя рекомендуют брать с собой плащ. Но в жаркое время, при хорошем прогнозе погоды это нецелесообразно. Кратковременные прогнозы сейчас обычно бывают достаточно точными. Ну, а если вопреки прогнозу все же пойдет дождь, то, скорее всего, он будет кратковременным и его нетрудно переждать под елкой. Следует помнить, что обычные сейчас хлорвиниловые и полиэтиленовые плащи изготавливают в расчете на городские условия. В походе они легко рвутся, зацепившись о любой сучок, или расползаются по швам при небольшой нагрузке, когда, например, человек энергично потянет руку, а плащ придавлен к плечу лямкой рюкзака. Зато эти плащи очень легкие и в свернутом виде не занимают много места. Лучше всего, надев такой плащ, идти не по лесу, а по дороге или по просеке, где меньше возможностей зацепиться за что-нибудь. На бивачных работах такой плащ требует особой осторожности—здесь он особенно легко рвется. При первой же возможности его вообще следует снять. Если у туриста, отправляющегося в поход, есть возможность выбирать, то следует предпочесть тот плащ, который просторнее. Пусть он сидит как балахон, но зато шансы расползтись по шву у него меньше, чем у плаща, плотно облегающего фигуру. Учитывая все это, некоторые туристы предпочитают брать в поход не плащ, а накидку. В случае дождя ее набрасывают на рюкзак, два передних угла через плечи выводят на грудь, протягивают вниз и затыкают за пояс. Для летних походов этого вполне достаточно.

Спальные принадлежности

К индивидуальному бивачному снаряжению, прежде всего, относится снаряжение для организации ночлега. Каждому туристу, прежде всего, потребуется **туристский коврик**, заменяющий в походе диван и **спальный мешок**. Коврики выполняются из полимерных материалов с пониженной теплопроводностью (пенополиэтилен, пенополиуретан и пр.). Они весьма легкие (по сравнению, например, с надувным, прорезиненным матрасом) и хорошо защищают от холода и влаги.

Выбор **спального мешка** определяют условия ночлега в походе. Спальные мешки по виду кроя подразделяются на: кокон; одеяло; комбинированные.

Для походов, предполагающих ночлег при отрицательной температуре окружающей среды предпочтительнее использовать спальные мешки в виде кокона. Они имеют трапециевидную, облегающую тело форму и не расстегиваются по всей длине. Такая конструкция (плюс воротник спального мешка и капюшон) создают наилучшую теплоизоляцию туриста. Теплоизоляционные свойства спальных мешков в большей степени зависят от использованного при их изготовлении утепляющего материала. Для пошива спальных мешков (в том числе пуходержащих) используются синтетические дышащие ткани: каландрированный капрон, Pertex, Ultrex и др. Для изготовления внутренней (прилегающей к телу) поверхности могут быть использованы хлопчатобумажные, приятные для тела ткани, но это несколько утяжеляет спальный мешок. Современный спальный мешок имеет соответствующую маркировку.

Мешки с синтетическим утеплителем лучше «переживают» непогоду, чем пуховые. Во влажном состоянии они так же теряют свои теплоизолирующие качества, но, в отличие

от пуховых мешков, быстро сохнут и восстанавливают свои качества. Пухозаменяющие утеплители различных фирм и наименований изготовлены на основе лавсана (полиэфирные нити). Если в недалеком прошлом в качестве утеплителя для спальных мешков использовалось лавсановое тканое полотно (синтепон), то в современных мешках утеплитель

Очень удобны для летних походов легкие спальные мешки, с застежкой-молнией по периметру: расстегнул молнию — перед тобой одеяло; застегнул — снова спальный мешок. Такие мешки-одеяла можно соединять по два в один просторный спальный мешок. Спать в таком групповом спальном мешке значительно теплее, чем в одиночном.

Ко всем типам спальных мешков очень полезно иметь простынный вкладыш. Прежде всего, в пользу его говорят гигиенические соображения: имея индивидуальный вкладыш, в нем можно спать, раздевшись, как дома. Во-вторых, меньше пачкается и занасивается спальный мешок. Вкладыш можно выстирать, а спальный мешок стирать нежелательно. В-третьих, с вкладышем теплее спать. В-четвертых, наличие вкладыша позволяет в зависимости от погоды по-разному комбинировать спальные принадлежности: в жару можно спать в одном вкладыше стало прохладнее — накрыться мешком, как одеялом; стало еще холоднее — улечься в спальный мешок.

Помимо всего сказанного, к числу спальных принадлежностей относятся надувные матрасы и подушки. Резиновые надувные матрасы хорошо защищают от сырости снизу, но сами немного холодят. Поэтому на них приходится что-нибудь постилать сверху. Кроме того, человек, спящий на матрасе, не соприкасается со спящим соседом, этому препятствуют надувные бортовые секции матраса. А спать одному холоднее. Поэтому надувные матрасы особого распространения не получили. Как правило, без этих матрасов всегда можно обойтись. Кроме того, они довольно тяжелы и занимают много места в палатке. Если не пользоваться матрасами, то в палатке можно разместить, как минимум, на одного человека больше.

Если в походе все же окажутся надувные матрасы, то лучше пользоваться ими, положив по два поперек палатки. Тогда спящие могут лежать, прижавшись друг к другу, и, следовательно, пользоваться теплом соседа. Вне матраса оказываются ноги и голова, а в этом ничего страшного нет. Главное — что туловище лежит на матрасе.

Пользуясь надувными матрасами, не следует надувать их слишком туго, как ребята привыкли надувать футбольный мяч. На таком матрасе спать будет неудобно. Надув матрас, нужно попробовать, каково на нем лежать, приспустить воздух, снова попробовать, если надо — немного поддуть.

Надувные подушки тоже следует считать не обязательным для похода предметом. Для изголовья, как правило, с успехом используется запасная одежда, рюкзак.

При выборе **рюкзака** (предмет личного снаряжения), прежде всего, принимают во внимание следующие его качества: объем (измеряется в литрах); прочность и масса (они

определяются тканью и конструктивными особенностями рюкзака), удобство и малая энергоемкость переноса. При выборе экспедиционного туристского рюкзака следует стремиться к тому, чтобы довольно большой по объему рюкзак (для походов по Беларуси вполне достаточны рюкзаки объемом 60-100л) имел по возможности наименьшую собственную массу и его было удобно, с минимальными затратами сил нести по маршруту на собственных плечах. Туристы пользуются рюкзаками различных форм и конструкций. Единого мнения о том, каким должен быть идеальный рюкзак не существует. Отметим лишь следующее. Век мягких рюкзаков – мешков из зеленого тяжелого брезента давно миновал. Наибольшим признанием у современных туристов пользуются т.н. анатомические рюкзаки. Они выкроены таким образом, чтобы в заполненном состоянии плотно прилегали к спине, удобно «сидели» на спине и плечах и были сбалансированы. У хорошо сбалансированного рюкзака центр тяжести системы человек-рюкзак находится в оптимальном положении относительно площади опоры; в таком случае рюкзак не «тянет» туриста назад, а турист, в свою очередь, не идет в энергетически невыгодном положении с наклоном вперед.

Конструктивно в анатомических рюкзаках можно выделить следующие основные элементы: собственно мешок необходимой геометрической формы; подвесную систему, включающую лямки и поясной ремень; систему формирования «спины» рюкзака. В целом современные анатомические рюкзаки весьма эргономичны и значительно облегчают перенос тяжестей. Для их изготовления применяются прочные синтетические водоотталкивающие ткани (авизент, полиэстер, нейлон, кордура и пр.). Исходя из параметров конкретного похода и массы груза, выбирают нужный объем и конструктивные особенности исполнения рюкзака.

Правильно выбрать и уложить рюкзак должен уметь каждый, кто собирается в поход. Как это сделать? Вот ряд полезных советов.

Много неудобств в пути могут доставить неправильно подогнанные лямки. Слишком короткие врежутся в плечи, да и рюкзак могут поднять так, что он лишится опоры на пояснице. Слишком длинные опустят рюкзак вниз — это тоже неудобно. Опытный турист сразу почувствует, хороши ему лямки или нет, а новичку рекомендуется, уложив рюкзак, обязательно попробовать несколько раз укоротить и удлинить лямки, чтобы подобрать наиболее удобную для себя длину. В случае необходимости лямки надо укоротить, проделав новые отверстия, или, наоборот, надставить, чтобы сделать длиннее.

В жаркую погоду ребята любят снять рубашку и идти обнаженными по пояс, надев рюкзак прямо на голое тело. Делать это не рекомендуется, даже если лямки достаточно широки, хорошо подогнаны и мало беспокоят туриста. Грубая фактура рюкзачной ткани, а особенно лямок часто вызывает раздражение кожи плеч и спины, которое затем легко переходит в потертости. Поэтому в жаркий день лучше закатать рукава рубашки, выпустить ее из брюк и расстегнуть до низу.

Укладка вещей в рюкзак—очень важное умение и, кстати говоря, совсем не такое простое, как это кажется на первый взгляд. Прежде всего, надо твердо запомнить, что все

вещи должны быть в рюкзаке. Между тем, нередко приходится видеть в походе ребят, несущих в руках палатки, ведра или хозяйственные сетки. Руки должны быть свободны от груза для того, чтобы пользоваться компасом, чтобы вынуть карту или блокнот, чтобы отвести ветки, когда идешь по лесу, чтобы придерживать или страховаться при преодолении встречающихся в походе препятствий, наконец, чтобы при необходимости подать руку товарищу.

Почти все понимают, что, собирая рюкзак, надо, прежде всего, уложить к спине мягкие вещи — одеяло, куртку, свитер т. д. Но далеко не все знают, что мало расстелить их равномерно вдоль всей спины. Надо, чтобы внизу спины образовался небольшой мягкий валик. Тогда вес груза распределится между плечами и поясницей. Иначе рюкзак будет сильно оттягивать плечи.

Тяжелые вещи лучше класть вниз, а не сверху и ближе к спине, а не снаружи (конечно, не забывая про мягкую прокладку вдоль спины). Если в рюкзаке остается пустое место, то свободное пространство следует заполнять, укладывая вещи друг на друга, чтобы рюкзак “рос” вверх, а не в ширину. Укладывая рюкзак, надо помнить, что в результате тряски, возникающей при ходьбе, неплотно уложенные вещи начинают смещаться. Не надо бояться туго набивать рюкзак и засовывать некоторые вещи, прилагая усилие. Если в рюкзаке не хватает места и приходится некоторые вещи привязывать снаружи, их лучше крепить поверх рюкзака, скажем под клапаном, либо снизу под дном рюкзака. Между тем многие ребята в походе стараются укрепить их, цепляя к клапанам и застежкам наружных карманов.

В таком положении даже пустое ведро станет сильно оттягивать рюкзак, и он будет казаться намного тяжелее, чем на самом деле.

Вообще не следует избегать переноски вещей под клапаном. Туда удобно положить куртку, рубашку или плащ, чтобы они были под рукой. На первый взгляд кажется, что эти вещи могут легко выпасть оттуда. Но эти опасения не оправданы. Некоторые опытные туристы предпочитают укладывать вещи не прямо в рюкзак, а размещать их (или хотя бы часть их) в отдельных мешочках. Скажем, одеяло и носильные вещи кладут в один мешок; носки — в другой, поменьше; всякая мелочь — записная книжка, почтовые открытки, носовые платки — в третий. При подобной укладке в рюкзаке больше порядка, легче найти нужную вещь, да и на сборы рюкзака уходит меньше времени. Но зато в рюкзаке помещается меньше вещей, чем при сплошной загрузке, потому что мешочки не позволяют полностью использовать пространство между крупными вещами.

Наконец, укладывая рюкзак, надо иметь в виду, какие из вещей могут понадобиться в дороге или на привале в первую очередь. Нет смысла, например, убирать далеко в глубь рюкзака ту посуду, которая нужна на дневном привале. Наружные карманы рюкзака можно использовать по-разному. Некоторые туристы советуют постоянно держать там мелкие вещи, которые могут легко затеряться в рюкзаке, например туалетные принадлежности или индивидуальную посуду. Другие не

рекомендуют делать карманы постоянным местом хранения каких-либо определенных вещей, а класть туда то, что может, судя по обстановке, понадобится в пути. Если мы выходим рано, по холодку, но день предвидится жаркий, лучше положить туда головной убор, если день пасмурный — то плащ. Дежурный или костровой положит туда упакованные в непромокаемую обертку спички и растопку, а тот, чья очередь вести дневник, положит его туда вместе с карандашом. В конце концов, у каждого, опытного туриста вырабатывается своя система укладки рюкзака.

После того как мы рассмотрели основные части индивидуального снаряжения туриста (одежду обувь, спальные принадлежности, рюкзак), остановимся на ряде отдельных предметов, так называемых мелочах. В походе важна, как известно, любая мелочь.

Итак, первая такая мелочь — **спички**. Без спичек не может пройти ни один поход. Утрата спичек в сколько-нибудь сложном походе — это тяжелый случай, иногда трагедия. Об упаковке и хранении спичек будет сказано в “костровой теме”. Далее — **индивидуальная посуда**. Это кружка, ложка, миска, нож (КЛМН). Кружки и миски лучше всего эмалированные. Алюминиевая посуда быстро нагревается от горячей пищи, ее трудно держать. Можно, конечно, как делают некоторые, обмотать ручку кружки изоляционной лентой, но ведь кружка неудобна еще и тем, что обжигает губы. Полиэтиленовая посуда, которая часто продается в туристских отделах универмагов, еще меньше подходит для похода, чем алюминиевая. Она тоже сильно нагревается да еще под влиянием нагрева теряет жесткость и требует осторожного обращения. Неудачно взяв в руки такую миску или кружку, можно вылить ее содержимое себе на ноги.

А вот алюминиевая ложка целиком оправдала себя в походах. Очень хорошо, если при сборах в поход один или два человека возьмут с собой по две ложки. Практика показывает, что ложка — это именно тот предмет, который юный турист чаще всего оставляет дома или забывает на привале.

Нож требуется в походе не только для того, чтобы нарезать хлеб или намазать масло. Очень часто им нужно открыть консервы, нащепать лучину, выстрогать мешалку для варящейся каши. Значит, миниатюрные перочинные ножи, предназначенные для карандашей, не очень удобны в походе. Лучше иметь складной охотничий нож. Помимо основного лезвия, он имеет отвертку, штопор, шило и лезвие для открывания консервов. В охотничьих магазинах можно найти несколько других типов ножей, пригодных для похода. Нужно только, чтобы у него было достаточно большое лезвие, чтобы нащепать, например, лучину. На худой конец годятся и кухонные ножи, продающиеся в хозяйственных магазинах, но к ним нужно делать самодельные ножны. Разумеется, нож должен быть перед походом наточен. В небольших походах нож не обязательно иметь каждому участнику; вполне достаточно, если он будет у каждого второго или третьего.

Фляга и термос — предметы, не обязательные в походе. В группе новичков вообще не следует брать их с собой. Висящая на поясе фляга с водой вызывает непреодолимое желание напиться во время переходов по жаре, а именно этого-то и нельзя делать.

Оправдывает себя фляга в походах выходного дня, глубокой осенью, при выездах с вечера на ночь. Темнеет в это время года рано, и от станции до воды приходится долго идти в полной темноте. Если же все участники группы взяли с собой фляги с водой (или плотно закрывающиеся бутылки), то остановиться на ночлег можно в любом месте, где есть дрова. Из фляг наиболее удобна для похода алюминиевая армейская фляжка.

Термос сравнительно редко используется в походах. Во-первых, хранить что-то горячее в термосе имеет смысл только в холодное время года. Во-вторых, термос требует очень бережного обращения, так как стеклянная колба внутри термоса легко бьется. Поэтому как не заманчива перспектива в холодный день выдать всем в середине перехода по стаканчику теплого кофе или какао, следует помнить, что, скорее всего, термос из похода “живым” не вернется.

Туалетные принадлежности — полотенце, мыло, зубная паста и щетка — особых комментариев не требуют. В длительных походах хорошо иметь на группу кусок хозяйственного мыла—для стирки. Хранить туалетные принадлежности удобно в полиэтиленовых пакетах.

Блокнот — не обязательная, но крайне желательная вещь в походе. Завести его лучше всего еще при подготовке к походу. В него записываются все поручения, которые дает руководитель, нужные адреса, всякие сведения, вроде времени отправления поездов или стоимости проката. Сюда же удобно записать примерные списки снаряжения, список вещей, которые надо взять из дома. После распределения общественного груза в блокнот записывают продукты, которые будут в рюкзаке. Завхоз записывает в свой блокнот рацион, предполагаемую фактическую выдачу продуктов; ответственный за снаряжение — кому что было выдано. Все эти записи, конечно, можно делать и на отдельных листах, но они легко теряются в предпоходной суете, а в походе треплются, рвутся. Кстати, многие из этих записей пригодятся и для дальнейших походов.

Блокнот должен иметь твердую обложку и страницы достаточно большого формата — примерно по размерам кармана куртки или наружного кармана рюкзака. Миниатюрные записные книжки для походных целей не годятся. В походе блокнот нужно беречь от сырости, для чего следует сразу завести для него полиэтиленовый мешочек или хотя бы обертку.

Компас обычно считается предметом группового снаряжения, но тем, кто хочет по-настоящему заниматься туризмом, покупки компаса не избежать.

Фотоаппарат тоже можно считать предметом группового снаряжения. Однако берет его и работает с ним обычно сам владелец. Далее, в число личных вещей включают носовые платки (их почему-то часто забывают), несколько английских булавок, а на сколько-нибудь длительный поход — запасные шнурки, стельки и мазь для обуви. Их, правда, можно взять не всем участникам похода.

Затем следуют сугубо индивидуальные вещи. Тем, кто постоянно носит очки, следует взять с собой запасные в жестком футляре. Взрослые туристы, продолжающие путешествовать в зрелом возрасте, иногда берут с собой нечто вроде маленькой индивидуальной аптечки, если они знают за собой какие-то недуги, против которых обычно не бывает средств в общей походной аптечке.

Ребятам — может быть, за исключением тех, у кого имеются отклонения в здоровье и кто путешествует со специального разрешения врача — такие аптечки создавать обычно не нужно. Но отдельные предметы иногда стоит взять. Скажем, тем, кто сравнительно недавно подвернул ногу и боится повторения этого в походе, следует взять с собой эластичный бинт или - голеностопник; тем, кто легко обгорает на солнце, — специальную мазь или крем, продающиеся в аптеках; те, у кого образуются заусеницы, могут взять с собой маникюрные ножницы; у кого кожа на руках трескается от воды — детский крем.

В заключение несколько практических советов. Во-первых, все туристское снаряжение следует хранить дома в одном месте, чтобы при сборах в поход не метаться по всей квартире в поисках какой-нибудь запропастившейся вещи. Во-вторых, даже в однодневный поход рюкзак надо укладывать накануне вечером, а не утром за час до выхода. У туриста-новичка укладка рюкзака всегда может затянуться на лишние полчаса. Опоздания юных туристов к месту сбора обычно бывают связаны именно с этим. В-третьих, собирать вещи для похода нужно обязательно по списку, не полагаясь на свою память. Список составляется за день-два до похода, чтобы было время дополнить его, если что-то не пришло в голову и оказалось забытым. Укладывая вещи, надо контролировать себя по списку, отмечая, что взято, а что — нет.

Групповое снаряжение

Палатка

Сейчас в магазинах появилось большое число самых разнообразных палаток. Односкатные, двухскатные, имеющие форму конуса, с тентом и без него, с каркасом и без каркаса — трудно даже перечислить все встречающиеся варианты.

В настоящее время в походах предпочтительнее не брезентовые палатки, а полусферы, полубочки и т.п. из капрона, с опорными дугами из дюрала или углепластика. Хорошая палатка состоит из двух частей - внутренней палатки и тента. Тент больше, чем внутренняя палатка, так что у палатки есть тамбур - место где рюкзаки, куртки, ботинки и не мокнут, и не в палатке. Типов палаток очень много, и каждая модель имеет свои плюсы и минусы. Наиболее удобны для пользования в походе палатки вместимостью до четырех человек.

Тем не менее, в учреждениях образования еще сохранились туристские палатки старого типа — брезентовая, бескаркасная, двухскатная палатка, напоминающая небольшой домик.

Топор является обязательным предметом группового снаряжения в любом походе. Лучше всего для похода брать настоящий плотничный топор. Он достаточно универсален. Готовясь к походу, надо посмотреть, в порядке ли он. Прежде всего, топор не должен иметь зазубрин, заусениц и быть хорошо наточен. Грубую заточку делают на наждачном круге, а затем острие доводят на бруске и оселке. Тому, кто сам не умеет это делать, надо отнести топор в мастерскую. При этом следует предупредить мастера, что топор нужен для рубки деревьев, а не для плотничьих работ. Дело в том, что для плотничьих работ лезвие топора затачивается очень тонко.

Во время рубки дрог при ударе по крепким сучкам на лезвии легко могут появиться крупные зазубрины и топор выйдет из строя.

Далее, надо посмотреть, хорошо ли топор посажен на топорище. Очень часто топорища, продающиеся в магазинах, бывают недостаточно высушены, и поэтому при длительном хранении дома когда-то хорошо насаженный топор часто начинает “гулять” на топорище. Работать таким топором небезопасно. Его надо расклинить, забив деревянный или металлический клин в торец топорища. Направление расклинивания выбирается сообразно тому, в каком направлении болтается топор. Деревянный клин нужно изготавливать из плотной сухой древесины и затесывать не очень круто, чтобы он не вылезал обратно. При этом надо следить за тем, чтобы взаимоположение топора и топорища не нарушилось. Что под этим имеется в виду? Обычно плотничный топор насаживается таким образом, что, будучи поставлен на лезвие, он примерно на два пальца поднимает пятку топорища над плоскостью, на которой стоит. Если топорище длинное (например, 60—70 см вместо обычных 50 см), то вполне допустимо, чтобы пятка топорища опустилась ниже или даже коснулась плоскости, на которой стоит лезвие (это не страшно — и таким топором будет удобно работать). Но нельзя допускать, чтобы оно оказалось высоко над этой плоскостью. Кроме того, надо следить за тем, чтобы топор не был завален вбок. Чтобы оценить это, нужно поднести перевернутый топор к глазу и проследить, лежат ли оба конца лезвия и пятка топорища на одной прямой. Если лежат, значит, топор посажен правильно, если нет — неправильно. Если то, что топор сидит на топорище неплотно, выяснилось только накануне похода, когда уже поздно заниматься расклиниванием, его нужно поставить на ночь в воду. За ночь древесина разбухнет, и топор сядет значительно плотнее. Надо помнить только, что замачивание топора — временная мера. Как только топорище просохнет, топор снова начнет качаться на нем.

Для переноски в рюкзаке каждый топор должен быть обязательно зачехлен. Чехол можно изготовить, сложив пополам кусок толстой кожи или брезента и сшив его или проклепав по краям. Удерживается такой чехол на топоре с помощью пришитой посередине резинки.

Можно сделать чехол из куска шланга со стенками в 2—3 мм толщиной. На нем делается продольный разрез, не достигающий 2—3 см до краев.

В этот разрез и вставляется лезвие топора. Такой чехол удерживается на топоре с помощью надеваемой поверх резинки.

Можно изготовить чехол по образцу тех, в которых продаются цельнометаллические охотничьи топоры. Он красивее описанных выше примитивных чехлов, но сложнее в изготовлении. На биваке, когда топоры вынимают из чехлов, юные туристы почему-то обычно бросают чехлы на землю и вспоминают о них только на другой день. В итоге одного-двух чехлов не хватает. Следует завести твердое правило: снятый с топора чехол кладется всегда в одно и то же место, удобнее всего — карман рюкзака, в котором несли топор.

Спорным является вопрос об использовании в походе маленьких топориков. Мнения даже опытных туристов по этому вопросу расходятся. Одни считают, что маленькие топоры вообще ни к чему в походе (работать, как следует ими нельзя, значит, незачем и брать). Другие полагают, что можно обойтись ими одними. На практике же все зависит от условий, в которых проходит поход. В большом походе маленькими топорами, конечно, не обойдешься. Тут берут топоры обычно из расчета один на трех человек и, как правило, только большие. Лишь иногда один из этих топоров заменяется маленьким. Опытные туристы обычно привыкают к своему топору и берут его с собой даже в воскресные походы. С другой стороны, в однодневном походе в жаркую летнюю пору, когда вряд ли придется рубить что-нибудь, кроме хвороста, большие топоры не обязательны. В такие походы берут топоры из расчета один на 4—5 человек и, действительно, часто обходятся одними маленькими. Поэтому в походы юных туристов, пожалуй, лучше всего брать в какой-то пропорции и те и другие топоры. Чем сложнее поход, тем больше нужно взять больших топоров, чем он проще — тем больше маленьких.

Компасы

Важным видом туристского снаряжения является компас. Считается, что 2—3 компасов на группу вполне достаточно. Действительно, таким количеством компасов можно обойтись в походе. И все-таки нужно стремиться к тому, чтобы каждый турист имел свой компас. Если человек хочет научиться ориентироваться на местности — а без этого умения нельзя стать настоящим туристом, — то он должен использовать каждую возможность для тренировки. Юные туристы почему-то считают, что такой возможностью располагает только тот, кто в данный момент ведет группу. Неверно. Такая возможность есть у всех членов группы. Надо только перед выходом или на привале попросить карту, посмотреть, куда предполагается прийти за данный переход, расспросить ведущего о намеченной линии движения и потом, во время перехода, следить за направлением движения группы, за окружающей местностью, пытаться представить себе, где в данный момент находится группа. Когда что-нибудь непонятно, нужно обращаться с вопросом к ведущему или руководителю группы. Такая практика способствует развитию умения ориентироваться. Для этого и необходим свой компас. Лучше отдать предпочтение жидкостному компасу. Хотя в основном этот компас предназначен для использования на соревнованиях по ориентированию, он вполне может применяться и в туристских походах. Такой компас обладает двумя достоинствами. Первое заключается в исключительно высокой устойчивости магнитной стрелки. При сотрясении компаса, во

время ходьбы, и даже бега колебания ее минимальны. Это достигается тем, что круглая коробка (“колба”), в которой помещена стрелка, наполнена жидкостью. Отсюда и название “жидкостный компас”. Второе достоинство заключается в том, что определение нужного направления (азимута) по карте и установка компаса на нужный азимут составляют одну операцию..

Любой компас следует периодически проверять. Для этого надо положить его горизонтально, дать стрелке успокоиться и заметить деление, возле которого она остановилась. Потом поднести к компасу какой-то металлический предмет, чтобы вывести стрелку из равновесия, и быстро убрать его. Если после ряда колебаний стрелка остановится возле прежнего деления, значит, компас работает правильно, если нет — лучше заменить его другим.

Компасы, выпускаемые в виде брелоков, вделанные в браслеты для ручных часов, являются красивыми безделушками и для ориентирования на местности непригодны

Посуда для приготовления пищи

К числу предметов группового снаряжения относится также посуда для приготовления пищи.

За исключением однодневных походов, где решено ограничиться приготовлением чая, в поход рекомендуется брать три различные емкости, чтобы можно было одновременно готовить на костре первое, второе и третье блюдо. Что это за емкости — ведра или котелки, зависит от численного состава группы. Необходимо, чтобы на каждого человека в итоге приходилось 1,5—2 л посудной емкости. Для большего удобства при переноске, котелки должны иметь разный объем и входить друг в друга. Наиболее распространены объемы 6-9 литров.

Для многочисленной туристской группы бывает целесообразным взять в поход не котелки, а ведра. Лучше всего брать ведра из белой жести или алюминиевые. Оцинкованные ведра не рекомендуется брать из-за опасности отравления, эмалированные — из-за того, что при неравномерном нагревании на огне эмаль может потрескаться и ее кусочки могут попасть в пищу. Ведра цилиндрической формы удобнее конических. В последних несколько медленнее “доходит” пища, а главное — они неудобны при переноске в рюкзаке. Хорошо, если есть возможность подобрать к ведрам крышки.

Чтобы подолгу не чистить посуду от копоти на каждом привале, следует завести для кастрюль и ведер матерчатые чехлы. В таких чехлах посуда удобно переносится внутри рюкзака. Некоторые туристы считают нужным брать в поход мочалку или поролоновую губку для мытья посуды. Пожалуй, что не обязательно. Обычно посуду можно вымыть пучком травы или еловой веткой. А вот мочалку из тонкой проволоки, которая бывает в хозяйственных магазинах, взять с собой стоит. У начинающих туристов

на костре довольно часто пригорает пища, и отчистить потом посуду без проволочной мочалки бывает трудно.

Нужно иметь в походе половник (разливную ложку). Конечно, его можно заменить и кружкой, но кружку потом надо тщательно мыть, прежде чем из нее можно будет пить чай. Если длинная ручка половника мешает при укладке в рюкзак, ее можно без труда укоротить до желаемого размера. Желательно также иметь в походе кусок полиэтилена или клеенки, размером примерно 1x1 м, на которой дежурные будут раскладывать хлеб, колбасу, сахар, одним словом — “сервировать стол”. Если ни у кого из участников нет складного ножа с лезвием для вскрывания консервов, то надо взять в поход консервный нож; открывать банки обычным ножом или топором не следует, чтобы не испортить нож или топор. Опытные туристы, дежуря у костра, обычно довольно ловко могут передвинуть или снять посуду, поправить ее, если она накренилась, накрыть крышкой или убрать ее, пользуясь небольшой палкой. Однако юным туристам, не имеющим еще походных навыков, рекомендуется брать в поход пару брезентовых рукавиц.

К числу предметов, обеспечивающих приготовление пищи, относятся также крюки для подвешивания ведер и кастрюль, металлические рогульки, тросик и прочее костровое хозяйство.

Ремонтный набор необходимо иметь в каждом походе. Правда, для небольших по численности групп, отправляющихся на воскресный выход, он может быть минимальным: резинка, несколько английских булавок, иголки с нитками — это, пожалуй, все, чем можно обойтись. Если ребята отправляются в поход впервые, да еще большой группой, следует захватить с собой суровые нитки с толстыми иглами и шило: довольно часто случается, что у кого-то из юных туристов обрываются лямки рюкзака, которые, несмотря на предупреждения руководителя похода, не были проверены дома. Для более продолжительных походов список ремонтного набора увеличивается. Здесь уже следует иметь запасные пуговицы разных размеров (в однодневном походе оторвавшуюся пуговицу можно заменить английской булавкой), вар, воск, небольшие пассатижи или плоскогубцы (на случай необходимости чинить обувь), штопку, метров 8—10 киперной ленты (она в случае необходимости может заменить оттяжку у палатки, веревку в горловине рюкзака, шнурки на ботинках; и т. д.), клей БФ-6 для приклеивания заплат на одежду, кусочки ткани для тех же заплат, ножницы, катушку широкого лейкопластыря или небольшой моток изоляционной ленты, а также около метра толстой проволоки для всевозможных починок. В длительных походах полезно иметь также трехгранный напильник и брусок для правки топоров.

Мелочи. К мелочам для коллективного пользования относятся, прежде всего, электрические фонари. Их желательно иметь по одному на палатку, а для продолжительных походов — с запасными батарейками. Частично их можно заменить свечами. Сюда же относится полевая сумка или планшетка, где хранятся маршрутные документы, картографические материалы, бумага, калька, карандаши, тетрадь или блокнот, в котором ведется дневник похода, транспортир, курвиметр, шагомер, часы.

Далее — рыболовные снасти, если их берут в поход, кусок хозяйственного мыла, мазь для пропитки обуви (для продолжительных походов). И, наконец, в случае, если группа выполняет научные или краеведческие задания, нужно иметь кое-что из специального снаряжения: приборы, определители, специальные бланки для записи результатов и т. д.

Не все перечисленные предметы одинаково важны для похода, но, составляя список снаряжения, нельзя упускать их из виду.

Эксплуатация и хранение снаряжения

Поскольку основные правила использования снаряжения достаточно известны (совершенно очевидно, что нельзя разводить костер в палатке, рубить топором камни и т.д.), то стоит остановиться лишь на некоторых менее распространенных, но иногда оказывающихся полезными сведениях.

- Обогреть палатку ночью можно, набрав в котелок или в ведро нагретые на костре в течение 2-3 часов небольшие камни и поместив их в палатку на деревянные планки (чтобы пол не прожечь, да и остывать в этом случае они будут дольше). Если места в палатке мало, камни можно закопать под пол палатки у входа (неглубоко).
- Палатку по возможности лучше ставить входом на юг (или север). Это обеспечит быстрое высыхание ее утром, хорошее освещение днем и прогрев в вечернее время.
- Намокшую кожаную обувь удобно сушить на ноге, поддев 1-2 шерстяных носка и меняя их на сухие через некоторое время или положив в ботинки (сапоги) сено, газеты, мох и т.п. и оставив их в тени, ноне у костра и не на солнце, если же случилось страшное — ботинки усохли и не лезут на ногу, надо попробовать их размять на полене или, опять размочив, высушить на ноге.
- Промокшие резиновые сапоги высушить тоже возможно и порой довольно быстро, даже в дождливую погоду. Их можно высушить на себе, как и ботинки, или наполнить их чем-то сухим (сено, мох...), или же, отвернув голенища как можно больше, направить их (сапоги) «внутренностью» на солнце. Еще быстрее они высохнут, если насыпать в них горячую золу, песок, камешки из костра и менять через каждые 10-15 мин. «Готовность» определяется по тому моменту, когда с внутренней стороны не будут прилипать мелкий песок и зола. Способ довольно опасный: если насыпать слишком горячей золы, сапоги могут расплавиться.
- Чтобы сохранить сапоги от намокания (изнутри) во время дождя (особенно сильного) или при хождении по высокой траве, покрытой росой, штаны (тем более если они водоотталкивающие) надо выправлять наружу, так как по ним в сапоги натекает много воды.
- На стоянках нельзя втыкать топор в живое дерево. Обычно из таких стволов топор выпадает и может попасть лезвием на камень или на ногу. И то, и другое плохо, да и для дерева очень вредно.

- Рубить, стесывать, колоть нужно не на земле и не на камнях, а на большом полене, поваленном стволе или невысоком пне. Это предохранит лезвие от затупления и выкрашивания. Быстро портится топор и при рубке железнодорожных шпал или на шпале, так как в ней под поверхностью и в щелях содержится много песчинок и осколков камней.
- Работать с топором лучше в сапогах. В случае чего они смягчают даже довольно сильные удары.
- Не стоит укреплять расшатавшийся топор гвоздями. Они только испортят топориче. Лучше вбить деревянный клин из сухой твердой древесины.
- Топором работать будет легче, если острие натереть парафином.
- Чтобы нож легче и ровнее резал резину, надо натереть его мылом.
- Вымоченные в парафине спички не промокнут и будут гореть гораздо лучше.
- Время горения свечи можно продлить, на верхнюю ее часть надо надеть кольцо из фольги или твердого картона так, чтобы оно выступало над верхом свечи на 3-4 мм, и постоянно сдвигать вниз.
- Подставку для свечи можно быстро сделать из проволоки, согнув на одном ее конце кольцо, а другой конец воткнув в землю или дощечку.
- Иголки удобно хранить, воткнув их в поролон, засунутый в катушку с нитками. Ржавчина сойдет с заржавевшей иголки, если воткнуть ее на сутки в мыло.
- Когда случится забивать гвозди в плохом месте (сучок), или плохим инструментом, или, например камнем, то для сохранности пальцев гвоздь держать нужно не пальцами, а расщепленной веточкой. При этом шансы удачно забить гвоздь возрастут, если конец гвоздя смазать мылом или маслом.

ТЕМА 3. ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ТЕХНИКА ОРИЕНТИРОВАНИЯ

1. Ориентирование в туристском походе
2. Погрешности при ориентировании
3. Первый способ ориентирования
4. Второй способ ориентирования
5. Азимут истинный и азимут магнитный
6. Спортивное ориентирование.
7. Соревнования по спортивному ориентированию

Когда турист готовится в поход, почти всегда кто-нибудь из знакомых или родных обращается к нему со стандартным вопросом: а вы не заблудитесь? Не собьетесь с пути, не потеряетесь? Сумеете выйти куда нужно? А когда в поход собираются юные туристы, то нередко родители специально приходят в школу, чтобы задать эти вопросы руководителю похода. И руководитель успокаивает взволнованных пап и мам, объясняя, что никуда их дети не денутся, нигде не заблудятся и ни в коем случае не потеряются, потому, что умеют ориентироваться на местности.

Что такое ориентирование?

Что представляет собой ориентирование? Термин “ориентирование” употребляется широко и подчас в разном смысле. Например, говоря об ориентировании по карте, подразумевают умение, находясь на открытой местности с широким обзором, найти на карте точку своего стояния. Говоря об ориентировании карты, имеют в виду отыскание такого ее положения (за счет поворота карты в горизонтальной плоскости), при котором северная сторона рамки была бы обращена к северу на местности. Говоря об ориентировании по компасу, обычно речь идет об определении сторон горизонта (север — юг, запад — восток), но иногда под ориентированием по компасу разумеют умение выдержать на местности нужное направление с помощью компаса. Встречаются такие выражения, как ориентирование в горах, в лесу, в пустыне и т. д. Здесь имеется в виду умение, строя свои действия, принимать во внимание особенности того или иного вида природного ландшафта. Нередко речь заходит об ориентировании по небесным светилам (солнцу, звездам, луне). Под этим подразумевают умение определить по ним стороны горизонта. Достаточно часто употребляется выражение “ориентирование по местным предметам”. Чаще всего здесь имеют в виду способность приблизительно определить стороны горизонта по муравейникам, кронам деревьев, замшелым пням и камням и тому подобным предметам. Но иногда под этим подразумевают умение соотнести с картой место своего нахождения, опираясь на характерные местные предметы (колокольни, отдельные деревья, тригонометрические пункты и т. д.).

Не будем дебатировать, какое употребление термина “ориентирование” является более точным или более правильным. Условимся, что под ориентированием мы будем понимать способность с помощью компаса и карты передвигаться на незнакомой местности и выходить в назначенный пункт, т. е. навык, практически нужный туристу.

Кстати, все действия, о которых шла речь выше, начиная с умения правильно развернуть карту и кончая использованием местных предметов, направлены к одной цели — обеспечить ориентирование, т. е. способность прийти куда надо, без хаотических блужданий по незнакомой местности.

Из всех знаний и навыков, которые необходимо приобрести туристу, умение ориентироваться является самым сложным и трудно усваиваемым и потому требующим наиболее тщательной отработки, больших усилий со стороны обучающихся и пристального внимания со стороны руководителя.

Многие туристские навыки можно постепенно усвоить и без специально организованного обучения, если регулярно участвовать в походах. Правильно укладывать рюкзак, разводить костер, ставить палатку, одеваться и обуваться по погоде и по сезону можно научиться во время путешествия с более опытными товарищами. Натягивая вместе с ними палатку или складывая костер и наблюдая за их работой, нетрудно понять, как это делается. Замечания, которые более опытные туристы делают новичкам по ходу работы, помогают быстро изжить неизбежные вначале ошибки. Обучение идет при этом само собой, так что “учитель” и “ученик” не всегда это замечают. После того как новичок несколько раз установит палатку, он и сам начинает понимать, куда лучше вбить колышек, насколько сильно нужно натянуть веревки и т. п. Примерно то же можно сказать и про поддержание костра, про устройство очага, укладку рюкзака и многое другое. Совсем иначе обстоит дело с ориентированием.

Простое наблюдение за действиями человека, умеющего ориентироваться, почти ничего не дает новичку. Дело в том, что ориентирование — это действие в уме, осуществляемое в основном про себя. Конечно, результатом его будут передвижения на местности, но это уже вторичные, исполнительные действия, это реализация решений, принятых в уме. В каком-то смысле это похоже на игру в шахматы. Шахматист все ходы, и свои и возможные ответы противника, обдумывает про себя, и вся цепь его размышлений, в результате которых он решает сделать тот, а не другой ход, остается скрытой для зрителей. Зритель видит только сделанный ход, а почему сделан именно этот, а не другой ход, зритель не знает, и обычно об этом догадывается только достаточно опытный шахматист. Сходным образом обстоит дело и с ориентированием. Новичок может заметить, что руководитель сначала шел в одном направлении, потом стал немного заходить в сторону, через некоторое время резко свернул вправо и т. д. Но почему он стал заходить в ту сторону, а не в другую, почему он начал это делать не сразу по выходе, а лишь через некоторое время, понять все это, только наблюдая за действиями человека на местности, очень трудно. Во всяком случае, для новичка это вряд ли возможно. Отсюда некоторые практические выводы. Рассчитывать, что умение ориентироваться придет само собой, в ходе накопления походного опыта, практически не приходится. В этом отличие ориентирования от большинства других туристских навыков.

Сказанное не следует, конечно, понимать абсолютно. В конце концов, можно научиться ориентироваться и в процессе самообучения. Просто на это уйдет очень много

времени (порядка 2— 3 лет регулярных занятий туризмом, и то при условии систематического обращения к литературе по топографии и постоянных попытках применить на местности описанные там приемы). Ориентированию нужно обучать. Естественный вопрос: когда и как это делать? Обучать ориентированию лучше всего в туристском лагере или в серии воскресных походов. В этих условиях обучение ориентированию может быть основной целью каждого выхода, целью, которой подчиняются все остальные. Превратить же многодневный поход в учебный, как правило, дело трудное: там практические цели обычно доминируют над учебными. А если иметь в виду обучение ориентированию, то эффективность нескольких однодневных походов будет заметно выше равного им по длительности многодневного похода. Желательно только при этом не собирать большие группы, с тем, чтобы каждый мог несколько раз попробовать себя в роли ведущего.

Научиться ориентироваться, можно только на местности, отнюдь не в классе. Занятия в классе могут играть лишь вспомогательную роль. Обычная ошибка неопытного руководителя состоит в том, что львиную долю времени, отведенного на обучение ориентированию, он тратит на занятия в классе: например, два двухчасовых занятия в неделю — в классе и одно воскресенье в месяц — выход на местность. Это похоже на обучение плаванию на суше.

Погрешности при ориентировании

Итак, обычная задача на ориентирование, которую приходится решать туристу, состоит в том, что надо прийти из одного пункта в другой, пользуясь только компасом и картой.

Теоретически это задача несложная. Сначала мы измерим азимут. Выдержать нужное направление на местности нам поможет компас. Все как будто очень просто. Но просто лишь на первый взгляд, так как для этого, во-первых, надо уметь хорошо читать карту, во-вторых, надо уметь правильно пользоваться компасом, в-третьих, нужно уметь, зная свой азимут, выдержать нужное направление во время движения.

Итак, три разных умения. На первых двух мы останавливаться не будем, в справочниках и руководствах по топографии, они описаны, как правило, достаточно подробно и хорошо. Сосредоточим свое внимание на третьем пункте — умении выбрать и выдержать нужное направление по ходу движения. Дело в том, что оно является наиболее сложным и к тому же описывается в литературе по топографии значительно хуже, чем первые два.

Начнем с того, что движение по азимуту не может осуществляться математически точно. Оно неизбежно дает значительную погрешность. Из-за чего же возникает эта погрешность?

Прежде всего, могут быть неточности при измерении по карте. Имеются в виду не разные нелепые ошибки, которые часто допускают новички, а те неточности, которые

содержатся в совершенно правильно выполненном измерении. Так, неточность, которая получается вследствие помятости бумаги, из-за ошибки, присущей человеческому глазу, погрешности отсчета по масштабу и т. д., составляет приблизительно 0,5 мм. Это значит, что на карте М 1 : 100 000 такая погрешность измерения дает отклонение примерно ± 50 м, на карте М 1 : 200 000 — ± 100 м и т. д.

Но это еще сравнительно небольшие погрешности. Гораздо большую погрешность дает нам компас. Практически при самых благоприятных условиях и самой тщательной работе всегда может возникнуть ошибка как минимум в 5° . А ошибка в 5° дает отклонение от нужного направления примерно на $1/10$ пройденного пути, т. е. при движении на расстояние в 1 км это отклонение составит 100 м. Поэтому, если, пройдя 1 км, вы не вышли на нужный предмет, его надо искать в пределах окружности радиусом в 100 м. При движении на 10 км боковое смещение будет равно уже целому километру. Значит, при самых благоприятных условиях придется вести поиск в окружности диаметром в 2 км! И это при максимально возможной точности выдерживания направления. А при менее благоприятных условиях отклонение может быть значительно больше. Зона поисков еще больше возрастет! Как же быть в складывающейся ситуации? Практика знает здесь, два разных способа действия. Первый из них основан на том, чтобы свести к минимуму допускаемую погрешность при движении по азимуту. Он заключается в использовании ряда приемов, направленных на всемерное повышение точности выдерживания нужного направления. Второй способ состоит в том, что человек сознательно идет на отклонение от азимута, заведомо превышающее возможную погрешность, но отклонение известное и учитываемое. И заранее планирует, где и как внести необходимую поправку, используя особенности данной местности. Для этого тоже существуют свои приемы, о которых будет идти речь ниже.

Понятно, что в основе того и другого способа лежит разное отношение к неизбежной во время движения погрешности, Принимая первый из них, мы допускаем, что эта погрешность может быть сведена если не до нуля, то, во всяком случае, до какой-то незначительной величины, которой можно пренебречь, Принимая второй, мы как бы соглашаемся с тем, что указанная погрешность присуща самому ориентированию и потому неустранима. В силу этого мы концентрируем усилия не на том, чтобы ее избежать, а на том, чтобы сделать погрешность поддающейся учету. Рассмотрим теперь приемы, соответствующие каждому из этих двух способов.

Первый способ ориентирования

Для того чтобы увеличить точность движения по азимуту, руководства по топографии рекомендуют следующие приемы.

Первый из них — это использование промежуточных ориентиров. Определив по компасу направление на местности, которое соответствует нашему азимуту, надо наметить какой-нибудь предмет (дерево, куст и т. п.), находящийся строго на нужном направлении. Этот предмет и будет нашим первым промежуточным ориентиром. Нужно только чтобы ориентир был достаточно заметным и не терялся из виду при приближении

к нему. Дойдя до первого промежуточного ориентира, таким же порядком определяют второй промежуточный ориентир и двигаются, пока не достигнут его. Достигнув второго промежуточного ориентира, находят себе третий ориентир и т. д.

Второй прием — провешивание пройденного пути с целью выдерживания направления по створу (створом называется вертикальная плоскость, проходящая на местности через каткие-то две точки). Начав движение по азимуту, оставляют на своем пути через известные промежутки какие-то вехи — забитый кол или еще что-то. Оглядываясь в ходе движения назад, следят, чтобы направление движения не отклонялось от линии, отмеченной оставленными вехами. Допущенное отклонение от требуемого направления здесь легко обнаружить. На выпавшем снегу вместо провешенной линии можно движение по створу осуществлять, наблюдая за оставшейся позади лыжной или цепочкой следов.

Третий прием — использование товарища для выдерживания нужного направления. Ведущий намечает нужное направление и показывает его одному из товарищей. Тот начинает движение в указанном ему направлении, а ведущий, находясь сзади, корректирует движение. Заметить отклонение от требуемого направления, допущенное идущим впереди человеком, значительно легче, чем свое собственное. Этот прием можно считать вариантом движения по створу. Понятно, что если выслать вперед не одного, а двух-трех человек или больше, то точность выдерживания направления возрастет. Наибольшей она окажется, если ведущий станет в конец группы и будет видеть перед собой всю цепочку туристов. В этом случае легко заметить сравнительно небольшое расхождение между требуемым азимутом и направлением, по которому движется группа. Но практика показала, что если вперед вышло более двух человек, то ведущему становится трудно управлять ими. Его часто недослышат, плохо реагируют на его команды, подчас возникает перебранка, группу приходится останавливать. Обычно в качестве “впереди идущего” используют одного, реже двух человек.

Четвертый прием направлен на погашение ошибки, возникающей при обходе мелких препятствий — плотно растущих групп деревьев, кустов, завалов и т. д. Чтобы такая ошибка не накапливалась, рекомендуется обходить их поочередно то справа, то слева.

Пятый рекомендуемый, в руководствах прием заключается в счете шагов. Очень важно знать, какое расстояние прошла группа. Для этого и рекомендуется вести подсчет шагов. Предварительно надо узнать длину собственного шага. На каком-нибудь участке местности, длина которого хорошо известна, вроде участка между километровыми столбами вдоль дороги, нужно сосчитать, сколько шагов требуется сделать, чтобы пройти это расстояние, а затем вычислить среднюю длину шага. Если участок был коротким — метров 100 или меньше, такое измерение следует повторить несколько раз и взять среднее по всем измерениям. Теперь, зная длину своего шага, можно, идя по азимуту, вести счет шагов, чтобы знать пройденное расстояние, и не начать искать нужный предмет слишком рано или, напротив, пройдя где-то поблизости от него, не уйти дальше

по взятому направлению. При этом рекомендуется считать не каждый шаг в отдельности, а считать шаги парами, ведя счет под левую или под правую ногу.

Следующий прием — шестой — рассчитан на тот случай, если на пути встречается непреодолимое препятствие, значительное по размеру, например, озеро. В таком случае рекомендуется обходить его следующим образом. Пойти вдоль препятствия, заметив новый азимут и ведя счет пар шагов. Дойдя до края препятствия, повернуть и пойти по прежнему азимуту. Когда препятствие будет обойдено, взять азимут, обратный тому, по которому происходило движение вдоль препятствия (обратным считается азимут, отличающийся от данного на 180°). Пройдя по обратному азимуту точно такое же число пар шагов, затем снова повернуть на первоначальный азимут.

Седьмой прием из числа рекомендуемых в справочниках и руководствах по топографии состоит в следующем. Если нужно пройти маршрут длиной, скажем, 4 км, то берется азимут не сразу на конечную точку, а весь путь разбивается на ряд отрезков, ограниченных какими-то ясными ориентирами. Смысл этого приема заключается в том, чтобы ожидаемую на дистанции 4 км ошибку бокового смещения, равную примерно 400 м. распределить на четыре отрезка. На каждом из отрезков она может (так же как по всей дистанции) составлять $1/10$ пройденного расстояния, но поскольку каждое из этих расстояний составляет приблизительно 1 км (немного больше или немного меньше), то для каждого отдельного случая ошибка снизится примерно до 100 м. А искать в пределах 100 м — это значит искать в пределах, обозримых для человека.

Наконец, восьмой прием заключается в предварительной подготовке всех данных, необходимых для движения, и оформлении их в виде схемы движения по азимуту и в виде соответствующей таблицы. Заниматься этим на маршруте значительно сложнее. Тут может быть и дождь, и мороз, и ветер, и темнота, и подступающая усталость, способствующая появлению ошибок, и даже просто неудобная обстановка — негде ровно расстелить карту, приходится работать, держа ее на весу, и т. д. Поэтому вся эта работа продельвается заранее. Сначала изучается по карте маршрут предстоящего движения, разбивается на короткие участки, определяются хорошо заметные и легко опознающиеся на местности предметы, которые будут служить ориентирами, обозначающими начало и конец каждого участка. Затем определяются по карте расстояния от ориентира до ориентира (т. е. длина каждого участка), которые выражаются в парах шагов, по карте определяют азимут от одного ориентира до другого. Наконец, берут лист бумаги и, разграфив таблицу, выписывают туда участки пути, соответствующие им азимуты, длину этих участков в парах шагов. Завершает эту работу составление схемы по табличным данным. Она зарисовывается на небольшом листе, чтобы ей было удобнее пользоваться на маршруте. На схеме показывают начальный и конечный пункты маршрута, а также все ориентиры, отделяющие один участок от другого. Масштаб схемы произвольный, но, показывая ориентиры на схеме, стараются правильно передать их взаиморасположение. Ориентиры соединяют прямыми линиями и делают около них подписи, указывающие азимут для данного участка и его длину (в парах шагов). Таков комплекс приемов,

рекомендуемых руководствами по топографии с целью повышения точности и правильности движения по азимуту.

Второй способ ориентирования

Первой особенностью этого способа является иное отношение к азимуту. Он перестает рассматриваться в качестве идеальной линии движения, которую необходимо выдержать как можно точнее. Здесь азимут рассматривается лишь как одно из направлений, которые турист мысленно учитывает, находясь на местности.

Двумя другими являются направления на стороны горизонта (север, юг, запад, восток), образующие прямой угол, внутри которого находится азимут. Двигаясь на местности, турист все время мысленно, представляет себе два основных направления, которыми ограничена четверть, в пределах которой осуществляется движение. Так, двигаясь на северо-восток, он все время представляет себе, в какой стороне находится север и в какой восток, двигаясь на юго-запад — где запад и где юг, и т. д. Третье направление, которое необходимо четко представить себе, — это азимут на искомый пункт. Но четко представлять — не значит следовать по нему.

Представлять себе этот азимут необходимо для того, чтобы иметь возможность совершенно сознательно отклониться от него, но отклониться, учитывая величину этого отклонения, так, чтобы можно было в нужный момент внести в свои действия соответствующую поправку. В этом состоит вторая и, пожалуй, главная особенность этого способа ориентирования.

Чем же определяется направление и величина допускаемого отклонения? В основном двумя факторами — удобством передвижения и удобствами ориентирования. Поясним, что это значит.

При использовании первого способа ориентирования приходится, стремясь точно выдержать нужный азимут, пробираться через кусты и болота, частый подлесок и густую крапиву, валежник и разветвленные овраги. Воспользоваться попадающимися дорогами невозможно, если только они не ведут точно в нужном направлении, что случается крайне редко. При втором же способе ориентирования, решившись на отклонение от азимута, турист может выбирать какое-то более удобное направление движения, если оно, конечно, не чересчур отклоняется от нужного азимута. В этом случае обычно можно использовать многие из встречающихся на маршруте лесных и проселочных дорог, троп, просек, наконец, просто выбирать удобные по своему рельефу, степени густоты подлеска, состояния грунта и т. п. направления движения.

Теперь об отклонении с целью удобства ориентирования. В этом случае турист отклоняется от азимута и выбирает в пределах данной четверти горизонта такое направление, которое поможет ему в нужный момент однозначно определить свое местонахождение, используя какой-то характерный местный предмет, либо так называемый линейный ориентир (т. е. воспользоваться как ориентиром каким-то

предметом, имеющим значительную протяженность на местности, — рекой, дорогой, вытянутым озером, линией связи и т. п.), либо еще что-то, помогающее в ориентировании.

Конечно, заведомо решаясь на существенное отклонение от азимута, турист примерно представляет себе и направление, и величину допустимой погрешности, а главное, знает, как погасить ее. Более того, он ясно понимает, что все предварительные расчеты приблизительны и заранее представляет себе, что произойдет в случае отклонения, ожидает его и готов к нему.

То, что выше было названо особенностями второго способа ориентирования — мысленное представление себе трех направлений (двух на стороны горизонта, третьего на нужный предмет), отклонение от измеренного азимута ради удобства передвижения или ориентирования (с запланированным погашением погрешности), одновременно можно считать приемами, используемыми при этом способе.

Рассмотрим еще два приема, относящиеся ко второму способу ориентирования, помогающие оценить пройденное расстояние (в первом способе был один такой прием — счет пар шагов). Первый — учет времени движения. Второй — широкое наблюдение за местностью и сопоставление ее с картой.

Остановимся вначале на времени движения. Уже у мало-мальски опытного туриста обычно выработано чувство темпа своего движения. Он достаточно ясно различает скорость 3 км/ч, 4 км/ч, 5 км/ч, т. е. может определить ее с точностью до 1 км/ч. По-настоящему опытный турист определяет ее с точностью до 0,5 км, а бывает, что еще точнее. Юный турист, понятно, не обладает таким развитым чувством темпа, но оценивать скорость своего движения с точностью до 1 км/ч он научается довольно быстро, если руководитель продемонстрирует ему разный темп движения. Если же руководитель сам не обладает чувством темпа, можно во время воскресных походов, когда представится случай, пройти участок маршрута, длина которого примерно известна, заметив по часам время его прохождения. После нескольких таких попыток турист, как правило, сможет примерно оценить скорость своего движения.

Остальное просто. Перед выходом на маршрут по карте определяется расстояние до нужного пункта. Замечается время выхода. Прикидочно определяется, в котором часу группа придет к этому пункту, если пойдет со скоростью 3, или 4, или 5 км/ч. Минут через 30—40 после выхода, а то и раньше становится ясно, с какой скоростью фактически идет группа. После этого время ожидаемого прихода уточняется. Знать путевое время и, следовательно, пройденное расстояние необходимо, чтобы в случае непредвиденной ошибки не пройти мимо нужного пункта, своевременно начать его поиск.

Другой прием оценки, расстояния заключается в использовании непрерывного и широкого наблюдения за местностью. Предварительно изучив маршрут по карте, турист заранее представляет, как будет меняться характер местности по мере продвижения. Предположим, он обратил внимание на то, что начало пути представляет собой спуск к

слабо выраженной низине с последующим подъемом на другую сторону ее. Это займет примерно четвертую часть пути. Затем приблизительно до половины пути будет идти очень пологое понижение по направлению движения. Далее крутизна понижения увеличится, а когда до конечной цели останется примерно четверть пути, должно начаться понижение справа, в сторону проходящего там длинного оврага. Внимательно наблюдая за местностью по ходу движения, турист может по этим признакам определить, когда он прошел $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ пути и тем самым определить, когда он приблизился к конечной цели. В приведенном примере надо было следить за изменением рельефа местности. Число признаков, по которым можно судить о пройденном расстоянии, очень велико: это изменение характера грунта — появление, например, заболоченной почвы; изменение характера растительности, когда, например, хвойный лес сменяется смешанным, а потом лиственным или лес — лесопосадками, не говоря уже о таких резких переходах, как смена леса лугом или пашней и многое другое. Описываемый прием может показаться сложным, но на практике он дает, как правило, хороший результат, особенно в сочетании с контролем времени. Понятно, что такое наблюдение за местностью должно быть непрерывным и широким, т. е. юные туристы не должны смотреть лишь себе под ноги, хотя часто они любят ходить именно так, не обращая внимания по сторонам. Конечно, эффективность использования этого, как и любого другого, приема возрастает по мере накопления туристского опыта, но первые положительные результаты он приносит уже новичкам.

Итак, одна и та же задача на ориентирование решается первым способом, построенным на жестком соблюдении измеренного азимута, и вторым способом, построенным на заведомом отклонении от измеренного азимута с заранее предусмотренным погашением возникающей погрешности. Надо сказать, что в большинстве случаев в походе с чисто практической целью (выйти в тот или иной заданный пункт) более целесообразно использование второго способа. Хотя на первый взгляд он представляется менее точным, на практике он дает лучший результат. Дело в том, что приемы первого способа отличаются некоторой искусственностью и их трудно провести в жизнь. Исключение представляет, пожалуй, лишь использование промежуточных ориентиров (первый прием по нашему описанию) и движение в створе с идущим впереди товарищем (третий прием).

В первую очередь, в походе оказывается трудно правильно считать шаги. Даже характерные для Беларуси такие совсем простые препятствия, как кочки, кустарники, густой лес, овраги и небольшие промоины, приводят к тому, что турист легко сбивается со счета. И не только препятствия.

Стоит на секунду отвлечься, подумать о том, как обойти лужу или бревно, услышать замечание товарища или руководителя, и счет бывает тут же потерян.

Искусственным является провешивание пути (второй прием). Вехи надо или заготавливать заранее и носить с собой, либо тратить очень много времени для их изготовления на месте. Кроме того, провешивание пути вообще неприменимо на

закрытой местности, т. е. именно там, где ориентироваться труднее всего. Поочередный обход препятствий (слева - справа) менее искусствен, но ведь препятствия редко бывают одинаковой ширины. Обход крупных препятствий с использованием обратного азимута (шестой прием) представляется безупречным, но, видимо, лишь за счет того, что для наглядности в учебной литературе он иллюстрируется простыми, упрощенными примерами.

Разбивка маршрута на участки (седьмой прием), конечно, позволяет уменьшить допускаемую ошибку, но все же не может свести ее до нуля. А на закрытой местности этот прием может вообще оказаться неприменимым из-за отсутствия нужного числа видимых ориентиров.

Наконец, последний из приемов этого способа — составление таблицы и схемы движения по азимуту. Он отчасти полезен, поскольку заставляет туриста поработать с картой, оценить местность, промерить требуемые расстояния. Но рекомендация использовать такую схему вместо карты на маршруте может привести к самым неприятным последствиям. Такая схема составляется, исходя из предпосылки, что ориентирование является действием, допускающим однозначную определенность местонахождения. Достаточно небольшой неточности — и турист, не выйдя на очередной ориентир, не будет представлять, где он находится и что надо делать, ибо на такой схеме отсутствует дополнительная информация, которая могла бы ему помочь восстановить ориентировку. Если нельзя взять в поход карту, более правильно сделать выкопировку карты в полосе 3—5 км по обе стороны предполагаемого маршрута.

Несмотря на отмеченные недостатки первого способа ориентирования, юных туристов следует знакомить с ним. Дело в том, что второй способ оправдывает себя в основном при движении на значительные расстояния — несколько километров и более. На малых расстояниях его не всегда можно применить. Поэтому при решении ряда задач на ориентирование, с которыми может встретиться юный турист (в особенности на различных туристических слетах), например соревнования по ориентированию, глазомерная съемка местности, приходится использовать первый способ или как-то комбинировать приемы, относящиеся к разным способам ориентирования.

Азимут истинный и азимут магнитный

Чтобы завершить рассмотрение вопросов, связанных с ориентированием, необходимо рассмотреть еще один вопрос. В предыдущем изложении мы исходили из того, что направление на север, показанное на карте, и направление на север, определяемое с помощью компаса на местности, является одним и тем же. В действительности это совсем не так, поэтому необходимо сделать соответствующее уточнение. (Суть описанных способов ориентирования от этого не меняется, к ним лишь добавляется одна простая вычислительная операция, знать которую туристу необходимо). Речь идет о переводе истинных азимутов в магнитные и обратно. Выше мы определили азимут как угол между направлением на север и направлением на нужный нам местный предмет. С направлением на нужный предмет все ясно, и тут никаких вопросов не

возникает. Но что такое направление на север? Это направление на Северный полюс. И определяем мы это направление на местности по компасу. Дело заключается в том, что компас на Северный полюс не указывает! Магнитная стрелка компаса указывает на магнитный, а не на географический полюс. Земля обладает свойствами магнита, и вокруг нее существует магнитное поле. Как всякий магнит, она имеет два полюса, не совпадающие с географическими. (Магнитные полюсы с течением времени медленно перемещаются; правда, перемещения эти не настолько значительны, чтобы учитывать их для практических целей в турпоходе.)

Итак, существуют истинный и магнитный полюсы, не совпадающие между собой. Соответственно этому есть истинный и магнитный меридианы. И от того и от другого можно отсчитывать направление на нужный предмет. В одном случае мы будем иметь дело с истинным азимутом, в другом — с магнитным. Истинный азимут — это угол между истинным (географическим) меридианом и направлением на данный предмет. Магнитный азимут — угол между магнитным меридианом и направлением на данный предмет. Понятно, что истинный и магнитный азимуты отличаются на ту же самую величину, на которую магнитный меридиан отличается от истинного. Эта величина называется магнитным склонением. Если стрелка компаса отклоняется от истинного меридиана к востоку, магнитное склонение называют восточным, если стрелка отклоняется к западу, склонение называют западным. Восточное склонение часто обозначают знаком “+” (плюс), западное — знаком “—” (минус). Величина магнитного склонения неодинакова в различной местности.

Возвращаясь к случаю, когда надо, имея карту и компас, выйти на какой-либо пункт, который не виден с точки стояния, мы сталкиваемся со следующей трудностью. Измеряя азимут по карте, мы узнаем истинный азимут. Когда на местности мы определяем по компасу то же самое направление, то мы узнаем магнитный азимут. Отсюда возникает необходимость уметь переводить истинные азимуты в магнитные и обратно.

Что же нужно сделать, чтобы, зная магнитное склонение, истинный азимут перевести в магнитный?

В случае восточного склонения истинный азимут надо уменьшить на величину склонения, чтобы получить магнитный: $A_m = A_i - \beta$.

В случае западного склонения истинный азимут надо увеличить на величину склонения, чтобы прийти в нужное место: $A_m = A_i + \beta$.

С помощью аналогичных рассуждений нетрудно понять, каким образом от магнитного азимута перейти к истинному в случае восточного и западного склонения. Впрочем, это можно определить и чисто математическим путем. Если при восточном склонении $A_m = A_i - \beta$, то, очевидно, что $A_i = A_m + \beta$. Если при западном склонении $A_m = A_i + \beta$, то $A_i = A_m - \beta$. Надо только помнить, что если юные туристы встретят в литературе обозначения восточного и западного склонения как “+ β ” и “— β ”, то здесь

знаки “плюс” и “минус” не имеют математического смысла и при вычислениях во внимание не принимаются.

В каких же типических ситуациях приходится переводить истинный азимут в магнитный и магнитный в истинный?

Случай, когда необходимо перевести истинный азимут в магнитный, фактически уже был рассмотрен. Это приходится делать, если мы определили по карте азимут на невидимый с точки стояния предмет и требуется учесть магнитное склонение при движении по компасу. Иными словами, это требуется сделать при переходе от карты к местности.

Иной случай будет, если мы, заметив на местности какой-либо предмет, хотим нанести его на карту. Определив по компасу направление на этот предмет, мы узнаем, конечно, магнитный азимут. Если мы не внесем поправки, откладывая его на карте, то мы ошибемся на величину магнитного склонения. Чтобы не допустить такой ошибки, необходимо определить истинный азимут и только этот угол откладывать на карте. Иными словами, найти истинный азимут по величине магнитного азимута и величине магнитного склонения бывает необходимо при переходе от местности к карте.

Возвращаясь теперь к рассмотренному ранее первому способу ориентирования, нетрудно понять, что для точного выдерживания направления по азимуту необходимо учитывать величину магнитного склонения. На топографических картах она указывается снизу в зарамочном оформлении. На туристских картах она может и не быть указана, поэтому величиной магнитного склонения для данной местности надо поинтересоваться заранее. Приближенные значения его берут из справочника. Таким образом, для большинства районов страны к описанным ранее приемам прибавляется еще один — перевод истинных азимутов (полученных при измерении на карте) в магнитные (которыми надо будет пользоваться на местности). В таблицу и схему, которые составляются перед началом движения, выписываются, естественно, магнитные азимуты. Выше, в разделе, посвященном сопоставлению двух способов ориентирования, этого сделано не было, как будто наш маршрут проходит в западной части Союза или, напротив, на востоке, где-нибудь в районе Иркутска (в этих районах магнитное склонение равно или близко к нулю, и, таким образом, истинный и магнитный азимуты практически можно считать совпадающими).

При использовании второго способа ориентирования магнитным склонением можно во многих случаях просто пренебречь. Действительно, если для Московской области оно составляет примерно $7-8^\circ$, то нет смысла принимать его во внимание, так как при выдерживании направления по компасу для нас обычно является приемлемой заметно большая погрешность, например порядка 15° .

Спортивное ориентирование.

Спортивное ориентирование — вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности.

Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях с учетом штрафного времени) или по количеству набранных очков.

Соревнования по спортивному ориентированию проводятся в разных группах, которые могут быть сформированы как по возрастному принципу, так и по уровню мастерства участников. Сложность дистанции и её длина определяется принципом, основанным на том, что для успешного прохождения трассы соревнований требовалось бы в равной степени умение ориентироваться и физическая подготовленность спортсмена.

Существует несколько видов соревнований по спортивному ориентированию:

1. Ориентирование в заданном направлении
2. Ориентирование по выбору
3. Ориентирование на маркированной трассе
4. Рогейн

Ориентирование в заданном направлении «ЗН» заключается в том, чтобы пройти дистанцию в заданном порядке. В момент старта (в отдельных случаях за 1 минуту до старта) участник получает карту, на которой нанесены место старта, КП, соединенные линией, которая обозначает последовательность прохождения КП. Победитель определяется по наименьшему времени прохождения дистанции.

Ориентирование по выбору «ВО» заключается в том, чтобы пройти дистанцию в произвольном порядке. Перед стартом каждому участнику выдается карта с нанесенным местом старта, финиша и контрольными пунктами. Существует два варианта проведения соревнований такого вида:

Прохождение дистанции от старта до финиша с требуемым количеством КП/очков за наименьшее время;

Набор наибольшего количества очков/КП за назначенное контрольное время. Контрольным пунктам, в зависимости от сложности и дальности, назначаются баллы, а за превышение контрольного времени назначается штраф, как правило, путем вычитания из результата по одному баллу за каждую полную минуту превышения контрольного времени.

Ориентирование на маркированной трассе «МТ» заключается в том, что участнику предоставляется спортивная карта с обозначенным на ней местом старта. Следуя по маркированной трассе, участник вносит в карту (иголкой или спец. компостером) расположение КП, которые встречает по пути. На финише судьи проверяют точность определения расположения контрольного пункта и начисляют штраф в зависимости от ошибки участника. Штрафом могут быть дополнительное время или штрафные круги. Ориентирование на маркированной трассе, в основном, встречается только в России и странах бывшего СССР.

Рогейн «РГ» — командные суточные соревнования (обычно 24 часа, сокращенный формат — 6, 8, 12 часов) по ориентированию, разновидность соревнований по выбору, где необходимо набрать максимальную сумму очков, которые присуждаются за посещение КП, установленных на местности.

Соревнования по спортивному ориентированию различаются и по другим критериям:

- Времени проведения соревнований (дневные, ночные);
- По взаимодействию спортсменов (индивидуальные, эстафетные, групповые);
- По способу организации старта (раздельный, гандикап, общий);
- По характеру зачета результатов (личные, лично-командные, командные);

ТЕМА 4. БИВАЧНЫЕ РАБОТЫ

1. **Выбор места для бивака.**
2. **Организация бивачных работ.**
3. **Установка палаток.**
4. **Костровые работы.**
5. **Свертывание бивака.**

Овладение техникой бивачных работ занимает особое место в подготовке туриста. И вот почему. В течение суток время туристов распределяется примерно так: 8 часов перехода + 8 часов сна + 8 часов на бивачные работы. Первые два слагаемых представляют собой несократимые величины. Значит, все то интересное, что хочет турист осуществить в походе (осмотр памятников старины, выполнение общественно полезных заданий, сбор ягод и купание, возможность для разговоров и песен у костра и т. д.), он должен делать за счет сокращения времени бивачных работ. К сожалению, очень часто юные туристы, особенно путешествующие большими группами, ведут бивачные работы настолько лениво и беспорядочно, что они вместе со сборами занимают даже больше 8 часов в сутки.

Вот почему до тех пор, пока юные туристы не научились тратить на утренние и вечерние бивачные работы по полтора-два часа, перед походами, в которых они участвуют, бессмысленно ставить какие-либо другие цели, кроме прохождения маршрута и овладения туристской техникой. Поручать такой группе выполнение каких-либо заданий не имеет смысла. Осуществить их она может только за счет сокращения времени сна или прохождения маршрута.

До тех пор пока возня с биваком может растянуться на неопределенный срок, жизнь группы строится по принципу: “Выйдем, когда удастся, придем, куда сможем”. Группа, владеющая бивачной техникой, живет по другому принципу: “Выйдем, когда наметим, придем, куда нужно”. Вот с такой группой уже можно совершать увлекательные путешествия, брать интересные задания, намечать равные смелые планы.

Итак, рассмотрим вопросы, связанные с овладением бивачной техникой. Сюда войдут выбор места для бивака, организация бивачных работ, установка палатки, свертывание бивака. По существу сюда же должно войти разведение костров, просушивание одежды и обуви, приготовление пищи. Но разведению костров (ввиду важности этого вопроса) посвящена отдельная глава, а два последних вопроса рассмотрены в главах “Снаряжение” и “Питание в походе”.

Выбор места для бивака

Место для бивака должно удовлетворять нескольким требованиям. Первое из них - безопасность. Конечно, в полной мере это требование относится к дальним и сложным походам. В условиях Беларуси вопросы безопасности не стоят с такой остротой, и о них чаще всего вообще забывают. Но все же совершенно не учитывать их не следует. Не

рекомендуется, например, располагаться лагерем ниже по течению реки вблизи крупных деревень, скотных дворов, поселков с промышленными предприятиями. Вода, взятая из реки в подобном месте, может оказаться испорченной. Не следует без крайней нужды разбивать лагерь возле водоемов со стоячей цветущей водой. Правда, в принципе такую воду можно обезвредить: отфильтровать через почву, через ткань и затем прокипятить или бросить несколько кристаллов марганцовки. (Для этого на расстоянии 1-1,5 м от воды выкапывают небольшую ямку. Когда она наполнится водой, воду вычерпывают кружкой. Эту операцию повторяют несколько раз, пока в ямку не станет поступать чистая вода.) Но все же лучше пройти лишнюю пару километров и остановиться возле проточной воды. Не стоит располагаться лагерем недалеко от деревень и проезжих дорог, особенно если поход совершается в праздничные дни. Посторонняя компания вряд ли доставит много радости, даже если она настроена вполне дружелюбно. Случайно забежавшая собака, которая произведет "ревизию" мясных продуктов в рюкзаках, стадо коров, прошедшее утром через лагерь, - все эти возможные случаи говорят не в пользу выбора места бивака вблизи от деревни, хотя с вопросами безопасности и не связаны.

Следующим требованием к месту бивака является наличие воды и дров. Трудно сказать, какое из этих требований является более важным. Все зависит от конкретных условий похода. Обычно в жаркое летнее время в средней полосе России важнее бывает найти воду. С дровами проще, но ранней весной, когда еще не сошла талая вода, эта проблема выдвигается на первый план.

Итак, безопасность, обеспеченность водой и дровами - вот основные требования к месту бивака. Все они принимаются во внимание в первую очередь - когда место бивака намечают по карте, а потом - когда выбирают его на местности.

Остальные требования к месту бивака следует рассматривать как желательные, но не обязательные. К числу таких требований относится удобство места для разворачивания бивачных работ. Желательно, чтобы за водой не надо было лазить в глубокий овраг или цедить по кружечке из еле заметного родничка, чтобы не требовалось далеко ходить за дровами, чтобы место бивака было защищено от ветра, а если в лесу много комаров, то, наоборот, чтобы место было продуваемым, чтобы палатки можно было натянуть на деревьях, а не на специальных кольях и т. д. Если бивак не удовлетворяет подобным требованиям, это затянет время работ по разбивке лагеря и потребует больших усилий от туристов, но, в конечном счете, и в таких условиях можно обеспечить себе полноценный отдых.

Эстетические требования к месту бивака и внешнему виду лагеря тоже относятся к числу дополнительных требований. Конечно, при прочих равных условиях лучше поставить лагерь на каком-то красивом, радующем глаз месте. Недаром опытные туристы, много путешествовавшие по родному краю, стараются запомнить такие места и при случае привести туда новичков. Но, конечно, эстетическим требованиям к месту бивака не должно отдаваться предпочтение перед основными. То же самое можно сказать и о внешнем виде лагеря. Конечно, красиво, если палатки поставлены на одинаковом

расстоянии от костра или если обеденный "стол" украшен букетом полевых цветов. Но, ни в коем случае это не должно становиться самоцелью. Между тем неопытный руководитель нередко забывает об этом. И вот ради того, чтобы палатки были поставлены в одну линию, лагерь разбивается не в лесу, где он защищен от ветра и частично от дождя, где дрова находятся буквально под боком, а где-то на краю поля, вблизи проезжей дороги, открытый всем дождям и ветрам, откуда за дровами нужно ходить метров за триста. А ради букета цветов, украшающего "стол", обед задерживается на полчаса, и все едят остывшую пищу. Одним словом, выбирая место для лагеря, не надо забывать о том, что является главным, а что второстепенным.

Организация бивачных работ

Организацию бивачных работ необходимо продумать заранее, еще во время движения по маршруту. Главное, к чему нужно при этом стремиться, - это обеспечение широкого фронта работ. Иными словами, максимально возможное число дел должно выполняться параллельно. Но так как все требуемые работы запараллелить вряд ли возможно, следует на каждом этапе разбивки бивака ясно представлять себе, какой участок работ в данный момент тормозит продвижение всех работ, и сосредоточивать усилия именно на нем, перебрасывая сюда наиболее опытных и умелых ребят.

Рассмотрим сказанное на примере. Группа остановилась в летнем походе на ночлег в лесу. Место бивака достаточно обеспечено водой и дровами. Какой участок работ является главным? Заготовка дров на вечер, разведение костра или установка палаток? Безусловно, разведение костра. Поэтому очень важно в этот момент, чтобы параллельно кто-то готовил очаг, кто-то пошел за водой, кто-то готовил растопку и еще кто-то первую партию мелких дров. Одновременно с этим нужно распланировать бивак: место для костра, палаток, дров и т. д. Все остальные работы в это время выполняются постольку, поскольку в группе имеются незанятые люди.

Что будет, если все это не запараллелить? Допустим, турист, которому поручено приготовить очаг, вместо этого занялся установкой палаток. Тогда на какое-то время может сложиться такая ситуация: костер горит, вода принесена, но она стоит в стороне от огня и не греется, так как ведра не на чем повесить. Время, которое пройдет с момента, когда загорелся костер, до момента, когда ведра наконец повешены над огнем, является неоправданным увеличением общего времени бивачных работ. При умелом планировании бивачных работ их можно в основном закончить к моменту, когда готова пища. Опыт показывает, что после ужина обычно возникает своеобразная разрядка - начинает чувствоваться не замечавшаяся ранее усталость, появляется желание спокойно посидеть у костра, поговорить, что-нибудь спеть. Поэтому надо стремиться к тому, чтобы максимум работ, включая подготовку спальных мест, успеть окончить до ужина.

Конечно, рассмотренный случай не более чем пример, и не следует расценивать описанный в нем порядок выполнения работ и расстановки людей как оптимальный для всех походов.

Если на месте, где группа ставит лагерь, трудно с дровами, то с самого начала именно этот участок будет решающим в разворачиваемом фронте работ и именно сюда следует направить лучшие силы.

Если во время разбивки лагеря надвигается дождь, то надо сосредоточить усилия в первую очередь на установке палаток. Во многом правильность тех или иных решений при расстановке сил на бивачных работах зависит от численного состава и туристского опыта группы.

Умение оценивать ход лагерных работ и выделять среди них главный участок на каждом данном этапе в значительной мере зависит от туристского опыта. Поэтому если сам руководитель таким опытом не обладает, то ему следует, продумав расстановку сил и последовательность работ на биваке, заранее обсудить это с кем-то из наиболее опытных участников. К моменту прихода на место бивака у руководителя должны быть подготовлены все распоряжения, которые он отдаст сразу же после остановки. Сделать это надо раньше, чем бивачные работы потекут в стиле вольных импровизаций.

Первым распоряжением должно быть указание места, куда надо сложить рюкзаки. Иначе рюкзаки будут разбросаны под различными кустами и деревьями на довольно большой площади. И поиски одного из них (например, с солью или палаткой) могут в наступившей темноте занять немало времени. Следует иметь в виду, что внешний вид места бивака часто меняется до неузнаваемости после того, как устроен костер, поставлены палатки и т. д. У человека возникает ощущение, что поляна, где он оставил рюкзак, была совсем не та, на которой он в данный момент находится.

Второе распоряжение - кто и что должен достать из рюкзаков раньше, чем все разойдутся на бивачные работы. Обычно нужно сразу достать топоры, посуду (как для варки пищи, так и личную), продукты для сегодняшней еды, палатки вместе с накидками или тентами, спички (если их нет у дежурных). Разумеется, и это перечисление является сугубо ориентировочным.

Третье распоряжение содержит распределение поручений - кому что следует делать. Руководитель должен совершенно четко сказать, кто выбирает место для костра, кто - для палаток, кто идет за водой и т. д. Здесь вступают в силу те соображения о необходимости обеспечить максимально широкий фронт работ, о которых речь шла выше. Если какие-то из текущих дел руководитель намерен выполнять сам, он должен сказать об этом всем. Зачастую можно дать одному и тому же человеку не одно, а несколько поручений, но обязательно указать очередность их выполнения.

Чтобы непрерывно поддерживать широкий фронт работ, вовремя перебрасывая людей на тот участок, который на данный момент становится главным, кто-то должен взять на себя роль диспетчера. Чаще всего им бывает руководитель. В многочисленной группе ему не следует брать на себя никаких других функций. Это, конечно, не значит, что он будет стоять посреди лагеря сложа руки и только давать руководящие указания. Пусть он, кроме этого, сохранит за собой ту функцию, которую туристы называют "быть на

подхватом". Иными словами, он оставит за собой исполнение множества небольших дел, которые все время возникают в ходе работ: забьет в землю принесенные рогулины или натянет трос, поможет костровому развести огонь, выстрогает мешалку для дежурных, поможет колоть дрова, которые ребята поднесли к костру, откроет консервные банки или нарежет хлеб, поможет натянуть палатку и т. д. Но делать это он будет только в те минуты, когда окажется свободным от своих диспетчерских функций.

В малочисленной группе, когда иметь при постановке бивака специально выделенного диспетчера - непозволительная роскошь, этому человеку следует взять на себя какие-то функции, связанные с пребыванием в центре лагеря, лучше всего обязанности кострового. Костер всегда является своеобразным центром бивака, и, находясь возле него, нетрудно быть все время в курсе событий. Совмещать обязанности кострового и диспетчера возможно, а, например, обязанности заготовщика дров и диспетчера вряд ли удастся. Заготавливать дрова обычно приходится несколько в стороне от лагеря, и это не позволяет следить за тем, как идут работы на других участках.

Кроме того, находясь в курсе событий, руководитель сохраняет за собой еще одну роль - последнего резерва, вводимого в дело в критический момент.

Руководителю, или диспетчеру, полезно следить за временем работы по часам и периодически объявлять всем, сколько времени уже прошло. Необходимо только предварительно поставить перед юными туристами конкретную задачу - уложиться с бивачными работами в определенный срок. Тогда периодические (скажем, раз в 30 минут) напоминания о затраченном оказывают мобилизующее действие. Появляется спортивный азарт - уложиться в назначенное время. Разумеется, это время должно быть реальным для данной туристской группы.

В учебных походах, когда позволяет обстановка, функции диспетчера следует передоверять кому-то из наиболее подготовленных ребят (в первую очередь старшему по группе), готовя их тем самым к постоянному выполнению диспетчерских обязанностей, и по мере накопления опыта все чаще и чаще поручать им это не только в учебных походах.

Все, что было сказано об организации работ на биваке, относилось, прежде всего, к руководителям походов. А теперь несколько советов, адресованных непосредственно к участникам.

1. Взятая у кого-то вещь должна возвращаться ему лично в руки. Иначе будет все время теряться то одно, то другое.

2. Нельзя рыться в чужих рюкзаках и нельзя позволять другим копаться в своем рюкзаке. Нередко юный турист, услышав вопрос дежурных: "У тебя соль?", отвечает: "У меня! Залезь в мой рюкзак!" Для начала дежурные перепотрошат несколько похожих рюкзаков, пока найдут нужный. После их поисков в рюкзаках все будет перерыто, так что потом в случае необходимости нужную вещь не сможет найти и сам хозяин. А главное - на

все это уйдет гораздо больше времени, чем если бы владелец рюкзака на несколько минут прервал работу и достал сам то, что нужно.

3. Работа должна кончаться по возможности одновременно для всех, выполнив свою, посмотри, где нужна помощь

4. Сначала - дело. Вспоминается, например, такой случай. Одной девушке было поручено быстро наломать сухих веток для костра. Минут десять она прыгала под деревом, пытаясь схватить ветку, до которой она доставала только кончиками пальцев. Кругом было сколько угодно сухих веток на высоте ее роста. Но почему-то ей захотелось добыть именно ту, высокую ветку. Раз подпрыгнула - не достала, второй раз - тоже. А дальше вошла в азарт. Дело было забыто, началась игра. К сожалению, способностью превращать дело в игру отличаются многие юные туристы.

Из перечисленных здесь советов надо особенно выделить третий. Не будет преувеличением назвать выполнение его одним из основных правил походной жизни. До тех пор пока это не стало привычкой, человек не может считать себя настоящим туристом.

Работа с палаткой

Палатка издавна стала верным спутником путешественников. Однако, чтобы палатка служила надежно, с ней надо правильно обращаться. Прежде всего, надо выбрать место, где будет стоять палатка. Требования к нему невелики.

- Площадка для установки палатки должна быть без кочек, ямок, пней и при этом горизонтальной: даже незначительный уклон причинит достаточно неудобств.
- Это место не должно быть сырым.
- Палатку надо ставить как можно раньше, пока земля не остыла и не выпала вечерняя роса. Если есть выбор, ее лучше ставить на песчаных почвах.
- Выбранное место не должно быть покатым, чтобы спящие ночью не съезжали друг на друга. В случае, если такого места найти не удастся и приходится разбивать палатку в месте, имеющем небольшой уклон, ее следует поставить вдоль по склону, чтобы ночью, в случае сползания, спящие смещались вниз, а не скатывались друг на друга.
- Наконец, поблизости не должно быть муравейников, не должно быть сильно нависающих гнилых деревьев.

Как правильно установить самую простую двухскатную палатку? Определенного, раз навсегда принятого порядка установки палатки не существует.

Сначала натягивается пол палатки, начиная с угловых растяжек. Можно начать с растяжек, расположенных по диагонали, можно - с растяжек, находящихся с какой-то одной стороны. Не следует только начинать со средних растяжек - так труднее ровно натянуть пол.

Когда пол растянут, устанавливаются опорные стойки, которые поддерживают конек палатки. Конструкция палаток предусматривает, что стойки помещаются внутри

палатки: одна - у задней стенки, другая - у входа. Для их установки в коньке сделаны два отверстия с люверсами: верхний конец стойки идет в люверс, нижний упирается в пол палатки. Если при установке палатки все сделано правильно, то стойки держат палатку вполне надежно. Порядок действий при установке опорных стоек такой. Один турист устанавливает стойку возле входа и укрепляет на ней оттяжку. Другой делает то же самое возле задней стенки палатки. После этого один, взявшись за конек палатки, удерживает опорные стойки в вертикальном положении, а второй натягивает потуже сначала одну коньковую оттяжку и забивает в землю колышек на ее конце, а потом проделявает это и со второй оттяжкой. При натягивании коньковых оттяжек через опорные стойки надо следить, чтобы конек палатки, стойки и колышек, за который крепится оттяжка, были на одной прямой. Иначе палатка будет - неустойчивой.

Затем надо натянуть оттяжки боковых крыльев. Здесь тоже начинают всегда с угловых оттяжек. Чаще всего один из туристов продолжает удерживать палатку за конек, чтобы опорные стойки не заваливались вбок, а второй забивает в землю колышки и натягивает на них угловые оттяжки. Правда, в этом случае у новичка часто получаются складки на боковых скатах палатки, так как почти наверняка он одну из оттяжек натянет сильнее или слабее, чем другие, или неудачно выберет место для колышка. Поэтому лучше всего, если за дело возьмутся сразу четверо. Каждый берется за угловую оттяжку, все четверо одновременно натягивают их и смотрят, не получилось ли складок. Если они образовались, пробуют, кто должен ослабить или, наоборот, натянуть оттяжку посильнее. После того как такая примерка произведена, вбивают колышки и крепят на них оттяжки. Направление угловых оттяжек на крыльях палатки не должно совпадать с продолжением одного из краев бокового ската палатки. После того, как натянуты угловые оттяжки крыльев, надо натянуть средние.

Колышки удобнее забивать, повернувшись к палатке спиной. Угол их наклона к земле должен быть около 45 градусов. При забивке колышков нужно придавать им наклон в сторону от палатки, а не к ней. Иначе оттяжки будут легко соскакивать.

В том случае, когда грунт не держит колышки и палаточные оттяжки невозможно закрепить традиционным способом, можно поступить так: или привязать их к большим камням, а потом, отодвигая камни, регулировать натяжение (в каменистых районах), или привязать их к корягам и, оттащив на нужное расстояние, засыпать песком, или к пучку длинной травы (на болотистых почвах). Все эти способы достаточно надежны.

Чтобы поставленная палатка могла закрываться, перед ее установкой вход должен быть застегнут.

Внутри палатки на ее пол укладываются либо надувные матрасы, либо еще что-то. Лучше всего пригодны для этой цели специальные коврики из синтетических теплоизоляционных материалов.

В дождь туристская палатка, как правило, промокает. Палатки из брезента, репса, плащ-палаточной ткани промокают даже когда они новые. Палатки из

водоотталкивающих тканей начинают промокать после одного-двух сезонов, а служат палатки обычно гораздо дольше.

Какие же советы можно дать на этот случай? Прежде всего - хорошо натягивать палатку. Если на боковых скатах образовались морщины, то именно в этих местах палатка в первую очередь начинает течь. Далее, нужно избегать прикосновения к скатам палатки головой или плечами. Хорошо натянутая палатка намокает, но внутрь воды не пропускает, совсем как раскрытый зонтик. Однако стоит кому-нибудь прислониться к стенке или скату, как в этом месте вода начинает проникать внутрь палатки капля за каплей.

Удобнее всего воспользоваться полиэтиленовыми накидками или брезентовыми тентами. Накидка или тент должны быть достаточно большими, чтобы они прикрывала от дождя не только палатку, но и поставленные возле нее вещи. Такая накидка снабжается собственными растяжками по углам и на коньке. Начинающим туристам на первых порах можно обойтись просто несколькими кусками полиэтилена. Их легко укрепить на палатке с помощью бельевых прищепок.

Часто затруднения вызывает укрепление оттяжки на полиэтиленовом куске, так как любые веревочные узлы довольно легко с него соскальзывают. Поэтому лучше сделать так: сначала завязать в узелок угол самого полиэтиленового куска, а после этого прикрепить к нему оттяжку.

Бывает, что полиэтилена не хватает, чтобы закрыть всю палатку. В таких случаях иногда почему-то решают не накрывать палатку вовсе. Полиэтилен идет на пол, под голову либо вообще не используется. Это неверно. Лучше закрыть часть палатки, чем подставлять ее под дождь полностью. При этом нужно стараться укрыть в первую очередь ту часть палатки, под которой располагаются туловища спящих. Если полиэтилена не хватает и на это, надо уложить его так, чтобы он укрывал в первую очередь конек и прилегающие к нему части ската.

При креплении оттяжек не надо создавать системы запутанных, хитроумных узлов - потом их самим же придется долго развязывать.

Палатку по возможности лучше ставить входом на юг (или север). Это обеспечит быстрое высыхание ее утром, хорошее освещение днем и прогрев в вечернее время.

Имея комплект колышков, надо сделать несколько запасных. Колышки легко теряются. Для колышков рекомендуется иметь брезентовый или кожаный чехол, заворачивать незачехленные колышки в палатку не рекомендуется: ими можно повредить палатку. Стойки для палаток лучше иметь сборные, из дюралюминиевых трубок.

Для сворачивания палатки два человека берут палатку за проушины на коньке и держат на весу. Затем берут проушины на углах правого или левого крыльев и складывают вместе с проушинами конька (крыло палатки вытянулось на весу вдоль конька). После этого с ними соединяют проушины, укрепленные по углам пола палатки с

того же бока, что и крыло. Все оттяжки забрасывают в середину между коньком и крылом палатки, заднюю стенку и полотнища входа заправляют внутрь, складки по возможности расправляют. Потом проделывают то же самое с другим боком палатки также на весу. Затем палатку кладут на землю и разглаживают складки. Теперь палатку скатывают, обвязывают оставшейся снаружи оттяжкой и зачехляют.

Вот еще несколько полезных советов. Если ночью прошел дождь, то, прежде чем свертывать палатку, следует просушить ее у костра. При этом необходимо внимательно следить, чтобы на нее не попала случайная искра. В воскресном походе, когда устраивается только одна ночевка, от этого правила можно и отказаться. Но тогда надо укладывать палатку не внутрь рюкзака, а под клапан. Просушка такой палатки производится дома. Если палатку не сушить, то она быстро сопреет.

В многодневном походе иногда приходится сворачивать лагерь под дождем, так что просушить палатку сразу не удастся. На этот случай полезно иметь для палатки полиэтиленовый, клеенчатый или любой другой непромокаемый мешок, чтобы от нее не намокали вещи, находящиеся в рюкзаке, или чтобы палатка не намокала дальше, если ее кладут под клапан.

Свертывание лагеря

Важно правильно организовать свертывание лагеря. Сбор снаряжения, приготовление пищи, завтрак и укладка рюкзаков должны занимать примерно столько же времени, что и вечерние бивачные работы (может быть, чуть больше). В туристской группе, которая провела в одном составе несколько походов, все это занимает в летний период около двух часов. Полтора часа - это просто хорошее время. Если же с момента подъема до момента выхода проходит более двух с половиной часов - значит, утренние работы слишком затянулись.

Прежде всего, дежурным необходимо подготовить с вечера все, что нужно для разведения костра - растопку, дрова (по крайней мере, первую партию дров), и надежно укрыть их на случай возможного дождя. С вечера же они должны получить у завхоза все продукты, необходимые для приготовления завтрака, позаботиться о спичках, знать, где находятся топоры и ножи. Воду с вечера можно не приносить - пока один дежурный разводит костер, другой успевает сходить за водой. Исключение составляет тот случай, когда за водой нужно идти далеко или ее приходится набирать, черпая понемногу из небольшого родника. В некоторых туристских группах практикуется назначение дежурных не на данный день - с утра до вечера, - а на данный бивак. Тогда утром на месте стоянки будут те же хозяева, что и вечером, и перед отбоем не придется рассказывать новым людям, где что лежит и куда что удобнее поставить.

То, что в походе дежурные обычно встают примерно за час до общего подъема - общее правило. Нет никакой необходимости дежурным начинать свой рабочий день с умывания. Гораздо лучше сначала принести воды, развести огонь, а затем, ожидая, пока она закипит, по очереди сходить умыться. То же самое можно сказать и об остальной

группе. Практика показывает, что общий подъем следует устраивать в момент, когда закипит вода на костре. Однако вряд ли целесообразно сразу после подъема идти умываться одновременно всей группе. Лучше сделать это в два приема. Сначала идут на умывание те, кто не может немедленно начать укладывать рюкзак. Это туристы, которые должны уложить в свои рюкзаки палатки, накидки и тенты, посуду для варки пищи и т. д.

Тем временем остальные освобождают палатки от вещей и начинают укладывать рюкзаки. К моменту возвращения ушедших умываться у оставшихся уже частично уложены рюкзаки или, во всяком случае, разобрано имущество. После этого пришедшие начинают разбирать свои вещи, снимать палатки и укладывать свои рюкзаки, а те, кто оставался в лагере, частично уложив рюкзаки, группами идут на умывание.

При такой организации дела времени с момента закипания воды до момента готовности пищи оказывается достаточно не только для того, чтобы одеться, умыться, но и чтобы выполнить значительную часть работ по сворачиванию лагеря и укладке своих рюкзаков.

Однако в тот момент, когда еда готова и дежурные зовут всех завтракать, нужно прекращать всякую работу, иначе из-за одного-двух человек, которые не вовремя приступят к еде, дежурным придется простаивать, ожидая, когда можно будет мыть посуду.

По мере того как, заканчивая укладку рюкзаков, освобождаются люди, они принимают участие в сборе общего снаряжения, затем приступают к уборке территории лагеря. Весь мусор, который может гореть (газеты, бумажные пакеты, конфетные обертки и т. д.), нужно сжечь. То, что не горит, относят в сторону и закапывают.

У туристов существует хороший обычай, заимствованный у таежных охотников: оставлять после себя место бивака в таком виде, чтобы следующий путешественник мог с максимальными удобствами им воспользоваться. Поэтому уборка территории лагеря заключается не только в очистке ее от мусора. Оставшиеся дрова следует собрать вместе и сложить под каким-нибудь деревом, где они хотя бы частично будут защищены от дождя. Все, чем могут воспользоваться другие туристы, придя на место вашего бивака, должно быть аккуратно сложено и оставлено на видных местах.

ТЕМА 5. КОСТРОВЫЕ РАБОТЫ.

1. Разведение костра
2. Поддержание костра
3. Выбор и заготовка дров
4. Разведение костра под дождем
5. Костровое хозяйство
6. Меры предосторожности

Трудно представить себе туристский поход без костра. Надо уметь его развести, надо знать, как сделать, чтобы он горел долго, не требуя новых дров, и многое другое.

Разведение костра

Принцип разведения костра сам по себе не сложен. Сначала зажигается растопка — какой-то материал, способный на небольшое время дать достаточно крупное пламя, чтобы от него занялись совсем тонкие сухие ветки толщиной со спичку. Затем подкладывают сучья побольше, приближающиеся по толщине к карандашу. Когда разгорятся и эти, кладут следующие, толщиной в палец. Так, постепенно кладут в костер все более и более толстые дрова. Понятно, что все дрова должны быть обязательно сухими.

На растопку обычно идет бумага, реже — береста. Надо только помнить, что снимать для растопки бересту с берез, растущих возле бивака, недопустимо. Бересту обычно запасают впрок, когда во время перехода находят гнилое или упавшее дерево. Опытные туристы часто обходятся без бумаги или бересты. В качестве растопки они употребляют либо очень тонкую лучину (почти стружку), которую берут из середины сухого полена, расколотого вдоль, либо то, что туристы называют паутинкой, — мелкие сухие веточки ели. Их почти всегда можно найти на крупной ели, если заглянуть под свисающие ветви у ствола. Однако начинающему туристу лучше использовать и мелкую лучину и паутинку в качестве первой порции топлива, которая пойдет в огонь сразу же, как только разгорится растопка.

Иногда на туристских соревнованиях требуется развести костер, не пользуясь бумагой или берестой. В таких случаях лучину и паутинку заготавливают заранее, как следует просушивают, связывают в пучки и расходуют только на соревнованиях. Бумага для растопки должна быть слегка примята. Гладкий лист, как, впрочем, и комок бумаги, будет плохо разгораться.

Береста практически никогда не бывает ровным листом, и приминать ее не надо. Но иногда она сворачивается в тугую трубку, расправлять которую — дело безнадежное. Лучше разорвать бересту ни тонкие полосы и, используя как растопку, сложить в кучку.

Растопку обычно укладывают прямо на землю, а сверху на нее кладут веточки или лучинки из первой партии топлива, но не всю заготовленную паутинку или лучину, а

только часть их, так, чтобы растопка не оказалась заваленной ими. Растопку следует поджигать снизу — тогда она прогорит вся, до конца. Если зажечь растопку сверху, то нередко прогорает только ее верхняя часть, а затем пламя гаснет: огонь вниз распространяется очень плохо.

Растопку в виде пучков паутинки или лучинок лучше поджигать, держа на весу. Чем тоньше лучина или прутики, тем легче они загораются, но тем быстрее они и прогорают. Те из них, которые идут на растопку или на первую партию топлива, сопоставимы по толщине со спичкой и горят очень часто не дольше, чем спичка. Поэтому первые две-три минуты нужно все время очень быстро подкладывать в огонь новое и новое топливо. При этом нельзя валить его в огонь как попало. Если ветки или лучина лягут плотным слоем, они забьют огонь и костер тут же погаснет. Это обычная ошибка юных туристов: едва появилось пламя, они щедро сыпят на него заранее заготовленную паутинку и огонь тухнет. Надо укладывать топливо в костер таким образом, чтобы между ветками, лучинами или чурками оставались просветы, необходимые для доступа воздуха. Тогда огонь будет хорошо разгораться. Это, впрочем, касается не только разжигания костра, но и поддержания его, когда в дело идут уже толстые дрова. Но в этом случае есть время положить полено, посмотреть, как оно занимается, передвинуть его, если оно плохо легло, и т. д. Тогда огонь мгновенно не погаснет, а при разжигании костра огонь может исчезнуть за несколько секунд, если костровой замешкается или допустит какую-нибудь ошибку. Одна из ошибок, которую часто допускают юные туристы, была уже названа — огонь гасят, засыпая его топливом. Другая состоит в том, что слишком рано в огонь пускают толстые дрова. Едва разгорелась паутинка, а на нее уже начинают укладывать сучья в два пальца толщиной. Паутинка мгновенно прогорает, а сучья успевают только закоптиться снизу.

Опытный турист никогда не начнет разжигать костер, пока не подготовит необходимого на первое время топлива. Он знает, что не сможет отойти от костра, пока не разгорятся сучья в полтора-два пальца толщиной. А время, которое он потратит на то, чтобы собрать это топливо, всегда будет меньше времени на повторное разжигание костра. Нередко приходится видеть такую картину. Едва сбросили рюкзаки, как кто-нибудь хватается за газету и, сломав две-три сухие ветки, начинает разжигать огонь. Костер никак не разгорается. Его обступает кружок любопытных. Затем один из них решительно отстраняет кострового: “Ну-ка, дай сюда! У кого есть газета?” И все начинается сначала, иногда по несколько раз

Поддержание костра

Разведение костра можно считать оконченным, когда получена небольшая кучка жарко тлеющих углей. До тех пор пока в костре не образовались угли, он может погаснуть очень легко. И наоборот — когда в костре уже имеются угли, так легко он не погаснет. Угасает он медленно, языки огня часто вспыхивают над углями, и только постепенно они становятся меньше и пробиваются все реже и реже. Достаточно подбросить дров — и огонь снова разгорится.

В справочниках и руководствах принято делить костры на дымовые, жаровые и пламенные. Дымовые костры используются для сигнализации и для отпугивания комаров, слепней, гнуса; жаровые — для приготовления пищи, просушки вещей, для согревания людей, если они ночуют без палатки у костра; пламенные — для освещения бивака и приготовления пищи.

Дымовые костры используются юными туристами очень редко. Необходимости сигнализировать с их помощью, как правило, не встречается, а для использования их против комаров и гнуса нужен большой опыт. Существует несколько основных видов жаровых и пламенных костров

“Колодец”. Два полена кладут на углы параллельно, на некотором расстоянии друг от друга; поперек них — еще два и т. д. Такая конструкция по внешнему виду, действительно, напоминает колодезный сруб. Она обеспечивает хороший доступ воздуха к огню, и поленья обычно равномерно горят по всей длине.

“Шалашик”, или “конус”. Поленья укладывают на углы наклонно к центру. При этом они частично опираются друг на друга. При такой конструкции костра дрова выгорают в основном в своей верхней части, но зато, благодаря близкому соседству их горящих частей, пламя получается мощным, жарким и концентрированным. Этот костер бывает выгоден, если нужно вскипятить воду или быстро приготовить что-нибудь в одном ведре, кастрюле, чайнике. Если же надо повесить на огонь не одну посудину, а несколько и, кроме того, желательно, чтобы все было готово одновременно, тогда “шалашик” не подходит. Тут лучше воспользоваться каким-нибудь другим видом костра, хотя бы тем же “колодцем”.

“Звездный”. Поленья укладывают на груду углей с нескольких сторон по радиусам от центра. Горение происходит преимущественно в центре, и по мере сгорания дров их продвигают ближе к центру.

“Таежный”. Этот костер обязательно упоминается в туристских справочниках и руководствах. Однако, если взять разные справочники, окажется, что в них под этим названием описываются совсем разные конструкции, костров. Вот главные из них:

1) около углей кладут толстое полено; остальные кладут на него одним концом. Груда углей оказывается под ними.

2) три полена укладывают на углы вплотную или почти вплотную друг к другу. Горение идет по всей длине поленьев, преимущественно в местах их соприкосновения.

3) еще один вид костра складывается уже не из отдельных поленьев или чурбаков, а из трех больших бревен длиной 2—2,5 м. Для того чтобы соорудить такой костер, нужны время и силы, но зато он дает много тепла и горит, не требуя новых дров, несколько часов подряд, а если бревна достаточно толстые, то и всю ночь. Взрослые туристы применяют такой костер для ночевки на снегу без палаток. Юным туристам пользоваться таким костром почти не приходится, но на всякий непредвиденный случай полезно знать, как

его сделать. Бывает, что однажды вместо планировавшегося ночлега в каком-нибудь населенном пункте придется заночевать в лесу: рассчитывали прийти, но не успели; потеряли ориентировку; кто-нибудь из товарищей подвернул ногу. Вот тут-то и может пригодиться такой костер. Прежде чем его разводить, надо иметь достаточно много жарких углей, которые получаются с помощью одного из костров, описанных ранее. Эти угли из компактной кучи надо разворошить и рассыпать узкой полосой длиной 2—2,5 м, соответственно длине заготовленных толстых бревен. Затем нужно набросать поверх углей хворосту. Когда хворост хорошо займется — закатить в огонь слева и справа два из трех приготовленных сухих бревен, оставив между ними расстояние примерно в 1/3 или наполовину диаметра бревна. Угли и горящий хворост окажутся между бревнами. Очень полезно бывает предварительно пройтись вдоль этих бревен с топором и сделать на них по всей длине косые засечки, наподобие тех, которые делают плотники, когда им надо вытесать плоскость. Закатывая бревна в костер, надо повернуть их засечками к огню — так они быстрее разгорятся. Когда они хорошо займутся, на них сверху кладут третье бревно. На нем тоже лучше сделать засечки и, укладывая его, следить, чтобы они были обращены вниз, к огню. Разгораются сухие бревна очень быстро и горят долго (при диаметре 35—40 см или больше — всю ночь). У такого костра можно ночевать даже в сильные морозы.

К костру ложатся ногами, сверху над спящими натягивается наклонный тент. Сооружая такой костер, надо помнить, что спать нужно рядом с ним, чтобы пользоваться его теплом. Нелепо, например, разведя его, уйти потом спать в палатку. Если погода позволяет переночевать в палатке, то не следует и браться за устройство описываемого костра. Сам по себе такой костер несложен, но поиски сушин для него, их валка, разделка и, наконец, транспортировка к огню отнимает много времени и сил. Если же в палатке спать холодно, и решено развести костер, чтобы спать возле него, используйте лучше палатку как тент.

Опытные туристы, привыкшие иметь дело с кострами, умеют разжигать такой костер и без углей. Они укладывают сначала два нижних бревна почти вплотную, а затем поверх их по "всей длине располагают мелкий хворост, сверху на поперечных палках кладут третье бревно и поджигают хворост. Однако юным туристам лучше разводить такой костер, пользуясь углями.

Какие же из описанных костров относятся к жаровым, а какие — к пламенным? Это зависит не только от конструкций костра, но и от качества дров — смолистые или нет, совершенно сухие или с сыроватой корой, а также от манеры работы кострового.

Так, "колодец" и особенно "шалашик" чаще всего относятся к числу пламенных костров. Но достаточно пустить вперемежку с сухими поленьями немного сыроватых или уложить поленья достаточно тесно, как пламя заметно уменьшится, света костер станет давать совсем мало, горение частично перейдет в тление, и костер станет жаровым. "Звездный" костер обычно считается жаровым. Но достаточно уложить концы поленьев, находящиеся в центре, друг на друга, и получится пламенный костер.

Умение регулировать костер дается не сразу. Надо пробовать, экспериментировать. Все, что можно прочесть о кострах в книжках (в том числе и в этой), будет полезно только на первых порах. Затем приобретается опыт, а с ним и собственная манера работы с костром. Вот тогда можно убедиться, что описанные здесь конструкции в чистом виде применяются крайне редко. Туристы будут складывать костер, который только изредка и ненадолго будет приобретать вид “шалашика” или “колодца”, как их рисуют в справочниках. Регулируя огонь, можно будет переходить от одной конструкции к другой, а чаще импровизировать, создавая на каждый раз какие-то новые способы укладки поленьев. Ведь главное — это обеспечить доступ воздуха к огню и использовать взаимный разогрев горящих поверхностей, а добиться этого можно тысячами разных способов. Исключение составляет лишь костер “три бревна”. Делать его надо так, как описано в книге, и чем точнее, тем лучше. Правда, и здесь могут быть варианты, но применяются они только в зимних походах с ночевками на снегу.

Выбор и заготовка дров

Лучшие дрова — из хвойных деревьев. У бывалых путешественников принято отдавать предпочтение сосне и кедру, так как они мало искрят. Однако это имеет существенное значение только в том случае, если предстоит ночевка не в палатке, а рядом с огнем. Из лиственных пород лучше других — береза, но даже она считается хуже хвойных деревьев. Это нередко удивляет тех, кто имел раньше дело с печным отоплением: при покупке дров всегда отдают предпочтение березовым. Дело в том, что покупные дрова предварительно просушивают. Да к тому же их и после покупки обычно не сразу пускают в дело, а складывают в поленницу, где они еще подсыхают. В этих условиях береза, действительно, экономичнее сосны и ели. Иначе обстоит дело в лесу, где дрова идут в огонь немедленно. Сухостойная береза почти всегда гнилая, тем более упавшая, которая обычно вообще превращается в труху. Ни гнилье, ни труха на костер, понятно, не годятся. А вот хвойные породы значительно меньше подвержены гниению — этому препятствует смола. Если на дрова берут упавшее дерево, то его следует сначала, попробовать топором и убедиться, не гнилое ли оно. Желательно проверить дерево таким образом в нескольких местах (хотя бы в двух). Очень часто дерево гниет неравномерно: на вполне пригодном для костра дереве вдруг оказывается участок с гнильцой или, наоборот, на гнилой лесине где-то сохранится сухая древесина. Если бивак устроен сравнительно недалеко от населенного пункта, где лес хорошо очищен и от сухостоя, и от валежника, и даже от сухих сучьев, то можно с грехом пополам набрать топлива на костер, наколов толстой щепы от сухих пней, оставшихся от ранее спиленных деревьев. Впрочем, с такой необходимостью туристы встречаются редко: почти всегда можно пройти пару лишних километров и устроить бивак там, где несложно найти дрова.

Заготавливая дрова для своего костра, юным туристам практически не приходится сталкиваться с необходимостью валить сколько-нибудь крупные сухостойные деревья. Обычно сухих сучьев, валежника и, наконец, несколько тонких сухих елочек бывает вполне достаточно, чтобы сварить пищу и посидеть у огня. Однако такая необходимость может и встретиться в какой-нибудь чрезвычайной ситуации, например при

необходимости развести костер “три бревна” в случае незапланированной ночевки в лесу в холодное время года. Поэтому не мешает знать, как нужно валить большое дерево. Прежде всего, надо обойти вокруг дерева на расстоянии нескольких метров и посмотреть, не имеет ли оно естественного наклона. Если дерево имеет сколько-нибудь заметный естественный наклон, то валить его надо в этом же направлении. Завалить дерево в направлении, отличающемся от естественного наклона, сумеют только люди, имеющие достаточный опыт. Юным же туристам не следует и пытаться этого делать. Далее, надо оценить, как упадет дерево, не зависнет ли оно, зацепившись верхушкой за ветви соседних деревьев. Снимать зависшее дерево — дело хлопотное и не всегда безопасное. Часто бывает целесообразно не тратить силы и не рубить дерево, которое, скорее всего, зависнет при падении, а сразу подыскивать другое, более подходящее. Если дерево растет на каком-то склоне, следует прикинуть, не скатится ли оно при падении далеко вниз, откуда его будет трудно достать, а если дерево стоит возле места бивака, то не упадет ли оно на лагерь.

Часто бывает, что рубить дерево мешают соседние кусты или ветви близко растущих деревьев. Их надо убрать, чтобы не мешали работать, и чтобы при падении дерева можно было быстро отойти в сторону. Отойти в сторону могут помешать также валежины или сучья, лежащие под ногами. Их тоже надо заранее убрать.

Сначала с той стороны, куда должно дерево упасть, делают подруб, примерно на треть или на четверть диаметра ствола. Затем начинают делать подруб с противоположной стороны (примерно на ладонь выше первого подруба). Когда второй подруб станет достаточно глубоким, дерево падает под действием собственного веса. Если же встречный подруб не сделать, это приведет к лишней работе: чтобы добраться топором до последних слоев древесины, удерживающих дерево в вертикальном положении, придется сильно расширять сделанный подруб. Кроме того, работать без встречного подруба опасно: при падении дерево щепится, и эта щепка, подобно пружине, может сильно отбросить комель назад, именно в ту сторону, где стоит турист, подрубивший дерево. Валить дерево, подрубая его равномерно со всех сторон, по кругу, нерационально.

Когда подрубают дерево, то чередуют два рода ударов. Первый, наносимый под острым углом, должен поглубже проникнуть в толщу дерева. Второй удар приходится немного ниже и под менее острым углом. Им выбивают подрубленную древесину. Очередной удар идет под тем же углом, что и первый, но на 1—2 см выше по стволу, а следующий — в глубь подруба, чтобы выбрать древесину, подрубленную предыдущим ударом, и т. д. Конечно, на практике сплошь и рядом приходится производить не один, а два или три одинаковых удара подряд, но суть дела от этого не меняется.

С упавшего дерева надо, прежде всего, снять сучки, пройдя вдоль него с топором. Обрубать ветви нужно со стороны тупого угла, образуемого веткой и стволом (это более легко и менее травматично). Ветви тут же собирают в кучу. Они тоже пойдут в костер. После этого можно разделять ствол на поленья нужной длины. Пытаться сделать это до

того, как дерево осучковано, не следует. Упавшее дерево почти всегда лежит, опираясь на ветви. Если в таком положении начать рубить ствол, то ветви будут амортизировать удары топора. Сил будет уходить много, а эффект будет незначительным.

Существует правило — никогда не рубить дрова на земле или на камнях. Даже в мягком грунте всегда есть песчинки и мелкие камни. При неудачном ударе топор втыкается в землю, после чего на нем почти всегда появляются большие или малые зазубрины, он быстро тупится. Работать таким топором очень тяжело. Поэтому при разделке поваленного дерева нужно обязательно подложить под него какое-нибудь полено или плашку, толстую ветку, наконец. Если под рукой ничего подходящего не оказалось, можно подтащить срубленное дерево к пню или выступающему из земли корню. После, того как отрублено первое полено, дальше можно подкладывать уже его.

При разделке дерева на поленья, так же как и при валке, чередуют подрубающие и выбивающие древесину удары. Только при валке удар снизу нанести нельзя, поэтому замах всегда делается с одного плеча, а оба рода ударов отличаются только углом наклона, под которым лезвие топора входит в ствол. При рубке лежащего дерева можно чередовать удары с замахом с одного и другого плеча. Один удар подрубает древесину, а второй (встречный) с замахом с другого плеча выбивает ее. Делают подруб на лежащем бревне не сверху, а немного сбоку, на той стороне, которая обращена от рубящего. Когда подруб станет достаточно глубоким, тогда его можно оставить, перешагнуть через лежащее бревно и начать новый такой же подруб, но с другой стороны. Конечно, место для нового подруба нужно выбрать так, чтобы он через какое-то время сомкнулся с первым подрубом. Этого обычно бывает достаточно, чтобы разрубить не слишком толстое дерево. Разделявая лежащее дерево, многие любят придавливать его сверху одной ногой. При этом утверждают, что получается удобная рабочая стойка и, кроме того, бревно удерживается от смещений. Что касается стойки, то тут все зависит от привычки: можно работать и не ставя ногу на бревно, и это будет ничуть не хуже. Удерживать бревно ногой, действительно, удобно, но вся беда в том, что при этом нога оказывается в нежелательной близости от завершающего удара топора. А рубленая рана, которую оставляет топор, сопровождается большой кровопотерей и, как правило, требует накладывания швов в больнице. Если кто-нибудь из участников похода поранил ногу топором, то на этом поход обычно заканчивается не только для него самого, но и для его товарищей. Дальше начинается эвакуация пострадавшего.

И все-таки, несмотря на все сказанное, такой прием, как придавливание бревна ногой, остается неискоренимым. Поэтому следует свести вероятность травмы к минимуму: придавливая бревно ногой, нужно ставить ее не прямо перед собой, а несколько в сторону, тогда можно сделать подруб ближе к опорной ноге, стоящей на грунте за бревном. А задеть ее, сорвавшись при ударе, топор практически не может. Далее, придавив бревно сверху, не следует делать подруб тоже сверху. Пусть подруб будет на противоположной от рубящего стороне бревна. Сорвавшись, топор рикошетирует обычно вдоль бревна. В первом случае он легко может задеть по ноге, во втором случае проскочит мимо.

После того как нарублены поленья, надо хотя бы часть из них расколоть вдоль на две, а если полено толстое — на четыре части. Расколотые вдоль поленья быстрее разгораются. Кроме того, из них легко изготовить дрова всех размеров, вплоть до самых тонких лучинок, необходимых для разведения костра. Колоть поленья, поставив их стоймя, удобно только в том случае, если они были напилены пилой и имеют ровный срез, а нарубленные топором поленья вертикально поставить трудно. Лучше колоть такие поленья, положив одним концом на землю, а другим на какую-то опору (другое полено, валежину и т. д.). Очень распространенная ошибка, встречающаяся при этом, состоит в том, что полено кладут по направлению к себе, да еще придерживают нижний конец ногой. Удар топора в этом случае идет точно в направлении ноги. Поэтому полено нужно положить на опору в направлении от себя, а удар, как и при разделке бревна на поленья, наносить по той части, которая лежит на опоре.

Прежде чем начать колоть полено, полезно осмотреть его: нет ли на нем сучков или трещин. Трещины довольно часто встречаются в сухих стволах. В этих случаях лучше попытаться расколоть полено, используя естественную трещину. Если полено имеет сучки с какого-то одного конца, следует начинать колоть его с другого конца, где сучков нет. Если сучки есть с обоих концов, то надо колоть его с того конца, где их меньше, и стараться уложить полено так, чтобы удар приходился между сучками.

Разведение костра под дождем

Научиться разводить костер — дело вообще не такое уж хитрое. Значительно сложнее разводить его в дождь. Тут есть много тонкостей, без знания которых можно промучиться весь вечер, извести не одну коробку спичек, а костер все-таки не разжечь. Вот об этих-то тонкостях здесь и пойдет речь.

Начнем с самого простого — со спичек. Чтобы развести костер под дождем, надо иметь сухие спички. Казалось бы, это истина, сама собой разумеющаяся. И все-таки как часто у юных туристов оказывается, что на группу была взята одна-единственная коробка спичек, что нес ее костровой в наружном кармане куртки, что под дождем спички намокли и не зажигаются.

Чтобы не оказаться в подобном положении, следует завести правило — в группе обязательно должны быть спички в непромокаемой упаковке. Это помимо тех расхожих спичек, которые лежат в кармане у кострового или у дежурных. Существует много способов герметизации спичек. Для неполной герметизации коробку спичек кладут в полиэтиленовый пакет и несколько раз оборачивают его вокруг коробки. Для полной герметизации полиэтиленовый пакет со спичками заваривают с помощью утюга или паяльника. Неполная герметизация вполне достаточна для защиты спичек от дождя. Но если спички каким-то образом попадут в воду, то она не поможет. Полная герметизация гарантирует сохранность спичек во всех случаях, но она существует, естественно, только до первого случая применения спичек. Чтобы воспользоваться заваренными в полиэтиленовый пакет спичками, нужно его разорвать. Таким образом, полная герметизация надежнее, а неполная — удобнее в обращении.

В каждом случае, готовясь к походу, нужно решить, насколько тщательно следует герметизировать спички. Если, например, предстоит воскресный поход в жаркую летнюю пору, достаточно на группу одной коробки спичек в неполной герметизации. Это будет аварийный запас, а расхожие спички можно вообще не герметизировать. Вероятность дождя в такой день вообще мала, а если он и пойдет, то это, скорее всего, будет короткий ливень, который можно переждать. Вероятнее всего, в этом случае придется разводить костер не под дождем, а просто в мокром после прошедшего дождя лесу. Другое дело, если предстоит отправиться на байдарках в недельный поход. Тут всегда надо быть готовым к тому, что вещи могут намочить. В этом случае следует две-три коробки спичек загерметизировать полностью. Это будет аварийный запас, а все расхожие спички герметизируются не полностью.

Короче говоря, насколько тщательно надо герметизировать спички, предстоит решать в каждом отдельном случае. Весной и осенью этому надо уделить больше внимания, чем летом; в водном походе — больше, чем в пешем; в длительном — больше, чем в коротком. Но, по крайней мере, одна коробка спичек должна быть по возможности защищена от попадания влаги.

Итак, иметь сухие спички — необходимое условие для разведения костра в дождь. Но этого еще недостаточно. Если дождь идет длительное время (осенью случается, что с короткими перерывами он может продолжаться два-три дня подряд), в лесу все становится словно напитанным влагой — трава, хвоя, ветви деревьев. В такую погоду самые сухие ветки будут слегка влажными снаружи. Даже паутинка в этих условиях не загорается. За время горения растопки паутинка успевает лишь чуть-чуть подсохнуть снаружи. Можно много раз повторять эту операцию, пока, наконец, паутинка подсохнет настолько, что загорится. Но затем то же самое может повториться с более крупными ветками, которые будут положены в костер: паутинка прогорит, а эти ветки успеют только подсохнуть да слегка закоптиться. Так промучаешься целый вечер, но огня не разведешь.

Чтобы не оказаться в подобном положении, следует взять с собой из дома искусственную растопку, не боящуюся влаги, — таблетки сухого спирта, огарок свечи. Трудно сказать, что лучше: разные путешественники отдают предпочтение тому или другому. Пожалуй, предпочтительнее иметь свечку. Когда костер разводят с помощью свечи, то отрезают от ее конца кусок сантиметра полтора высотой (иногда прямо из дома берут не всю свечку, а только маленький кусок от нее), ставят этот огарок на землю, зажигают его, а потом начинают сверху класть паутинку или тонкую лучинку, так чтобы она касалась верхней половины язычка огня, но не фитиля (иначе свечка может легко погаснуть). Для этого паутинку обычно укладывают “шалашиком” либо кладут ее на ветку покрупнее, на манер таежного костра второго типа, но только в несколько слоев. Свечка горит долго, пламя держится все время в одном месте, паутинка или лучинка постепенно подсыхают и начинают разгораться. Свеча в этом случае играет ту же роль, что груда углей по отношению к поленьям при разведении большого костра. Разумеется, при этом нельзя рассчитывать в какой-либо момент извлечь огарок из огня, чтобы воспользоваться им еще раз. Он сгорит в пламени костра.

Нельзя в качестве искусственной растопки применять взрывчатые и горючие вещества. Взрывчатые вещества, в частности порох, прежде всего, опасны, а кроме того, неэффективны. Если даже удастся найти какой-то способ их применения, приводящий к горению, а не взрыву, прогорает такая растопка настолько быстро, что дрова, не успевают заняться. Горючие вещества — спирт, бензин, керосин — попросту неэффективны. Облитые ими ветки загораются моментально, но гаснут тут же, как только бензин или спирт прогорят. А происходит это чрезвычайно быстро, так что ветки не успевают даже чуть-чуть подсохнуть.

Далее, надо иметь в виду, что если даже тонкие веточки, паутинка могут оказаться влажными с поверхности, то тем более это относится к более толстым партиям топлива. Чтобы они быстрее воспламенились, можно воспользоваться старым таежным способом. Для этого надо взять острый нож и настрогать на этих палочках стружку, не отделяя ее, однако, окончательно от палки.

Загораются такие разжигательные палочки очень быстро. Если стружка получилась достаточно мелкая и густая, их можно даже поджигать прямо от растопки, вместе с паутинкой и лучиной. Надо приготовить несколько таких палочек, а на остальных сучьях и ветках второй и третьей партии топлива тоже сделать надрезы. Пусть они не будут такими глубокими, но они должны располагаться по всей длине и лучше с разных сторон. Кстати, иногда бывает полезно зачищать, таким образом, даже лучину.

Когда костер разгорится достаточно для того, чтобы начать подкладывать более крупные дрова — толщиной в руку и более, нужно сделать и на них по всей длине подобные же засечки, только, конечно, теперь уже топором. А еще лучше — расколоть каждое полено вдоль. Внутренние слои древесины остаются не затронутыми влагой, каким бы сильным дождь ни был, и загораются достаточно легко.

Конструкция костра тоже в известной степени определяет успех дела. В сильный дождь некоторые из конструкций (например, “колодец”) быстро заливают и туристам остается лишь наблюдать печальную картину борьбы огня с водой. Надо постараться расположить дрова так, чтобы они сами себе служили крышей, защищающей от дождя. Из описанных выше конструкций лучше всего этому соответствует костер “три бревна”, “шалашик”.

В заключение необходимо сказать следующее. Не нужно торопиться при разведении костра под дождем. Это отнюдь не минутное дело. Нельзя пытаться ускорить работу за счет отказа от тщательности подготовки. Поиски более сухой паутинки, заготовка большего, чем обычно, количества лучины, застрегивание разжигательных палочек — все это в конечном итоге экономит время. Если надо развести огонь побыстрее, то пусть лучше кто-нибудь поможет костровому подготовить все, что нужно для разжигания костра, но упрощать подготовку нельзя. Замечено, что многократное угасание костра удручающе действует на новичков. Черный шумящий под дождем лес кажется холодным и враждебным, появляется желание кое-как натянуть палатки и побыстрее укрыться в них, не поев, не просушившись. В плохом настроении люди

забиваются в палатки и дрожат всю ночь, согреваясь лишь теплом собственных тел. Напротив, костер, который разгорелся с первой-второй попытки, несмотря на дождь, дает свет и тепло, действует на всех ободряюще. Бивачные работы идут дружно и весело, все успевают просушить намокшие вещи, поужинать, у всех хорошее настроение.

Костровое хозяйство

Под костровым хозяйством подразумевают все то оборудование, которое используется с целью подвешивания посуды над огнем для варки пищи и просушки вещей.

Наиболее распространенный и, пожалуй, наиболее универсальный тип очага — это две рогульки с лежащей на них перекладиной. Выбирая рогульки для очага, не следует брать те, которые имеют равномерное разветвление вершинки: загоняя такую рогульку в землю, придется бить в середину разветвления и, скорее всего, она попросту расколется. Лучше выбрать рогульку с отходящим в сторону сучком. Забить такую рогульку не представляет никакого труда.

Очень часто юные туристы, заготавливая рогульки, срубая на чисто все сучки, кроме одного верхнего. Напрасно. Имеет смысл оставить еще один-два сучка ниже основной развилки, обрубив их так, чтобы на каждый из них тоже можно было положить перекладину. Это удобно для того, чтобы регулировать высоту подвески посуды над огнем. В этом случае рогульку можно сделать выше обычной, рассчитав ее так, чтобы перекладина лежала не на самом верхнем, а на среднем сучке. Тогда у дежурных всегда будет возможность по желанию поднять или, наоборот, опустить перекладину. Например, когда приготовление пищи подходит к концу, обычно надо уменьшить жар, и это легко сделать, подняв перекладину на верхнюю развилку. Конечно, этого можно добиться и другими способами — сдвигая посуду в сторону или регулируя пламя костра, но изменить высоту перекладины проще всего. С другой стороны, бывает иногда нужно и опустить перекладину, например, когда ветер начинает временами задувать костер и относить пламя в сторону или когда дров маловато и дежурные предпочитают, довести пищу до готовности на углях. Обычно юные туристы считают, что перекладина над костром всегда должна лежать строго горизонтально. Найти же такие две рогульки, чтобы все их развилки точно соответствовали одна другой, конечно, трудно. Но к этому и не надо стремиться. Ничего страшного не произойдет, если какое-то время перекладина будет лежать немного наклонно, важно только, чтобы посуда не съезжала при этом в одну сторону. Разумеется, те две развилки, которые будут основными, надо расположить на одном уровне. За этим надо следить, когда рогульки забивают в землю.

Иногда приходится оборудовать ночлег на каменистой почве, в которую не удастся надежно забить рогульки или колья. Если при этом есть под руками крупные камни, то можно соорудить очаг из них, уложив два камня примерно одинаковой величины на некотором расстоянии друг от друга так, чтобы они служили опорой для посуды.

Все, что до сих пор было сказано о костровом хозяйстве, подразумевало использование подручных средств. Но в последние годы среди туристов все большее распространение приобретают различные самодельные приспособления.

Самодельные костровые приспособления экономят время при разбивке бивака.

Что же представляют собой эти приспособления? Самое простое из них — металлические рогули, рассчитанные на ввинчивание или забивание в деревянный кол. А найти подходящий кол в лесу гораздо проще, чем деревянную рогульку.

Очень удобным приспособлением оказались металлические крючки для подвешивания посуды. Если надо снять котелок или кастрюлю с огня, можно легко сделать это, не снимая перекладки с висящей на ней остальной посудой. С помощью крючков легко менять высоту подвешивания посуды над огнем. Если нужно ее опустить, дежурный просто цепляет лишний крючок, а при необходимости поднять — убирает его.

большую популярность у туристов завоевывал металлический тросик для подвешивания посуды, который приспособлен для натягивания между деревьями. Он, действительно, очень удобен тем, что избавляет от необходимости что-либо искать и вырубать. Вынул его из рюкзака, закрепил на деревьях — и можно подвешивать на крюках посуду. Этот трос должен быть достаточно длинным (6—8 м), чтобы его можно было растянуть между далеко стоящими друг от друга деревьями. Разводить костер между близко растущими деревьями, как уже было сказано, не следует.

Можно использовать и укороченный трос (длиной 2—3 м), тогда к петлям на его концах надо привязать веревки и уже их прикреплять к деревьям. Правда, к использованию троса, как, впрочем, почти любого снаряжения, надо привыкнуть. В особенности это касается двух моментов. Когда на трос вешают посуду, он под ее тяжестью прогибается и посуда оказывается несколько ниже, чем предполагалось. Поэтому первые два-три раза, когда берут трос в поход, его приходится несколько раз перетягивать, регулируя высоту подвески посуды над огнем. Но умение на глаз выбрать нужную высоту троса приходит очень быстро. Во всяком случае, не дольше, чем умение подбирать рогульки подходящей высоты и толщины.

Второй момент, требующий привычки к тросу, заключается в следующем. Очаг, сделанный из подручных средств, как было описано ранее, по своим размерам лишь немного превосходит костер. Во всяком случае, весь он находится в поле зрения одновременно с костром. Трос же натянут на большую длину, и поэтому видна только средняя часть троса с висящей посудой. Остальная его часть заметна хуже, а ночью и вообще не видна. Поэтому во время суety у костра люди сначала довольно часто натываются на натянутый трос, особенно те из них, кто много раз имел дело с очагом из двух рогулек и привык спокойно ходить вокруг костра. Чтобы быстрее привыкнуть к натянутому тросу, можно повесить на нем в стороне от костра какие-нибудь светлые предметы — носовой платок, косынку, кусок газеты и т. п. Кроме того, натянутый трос надо учитывать и при планировке лагеря. Скажем, обычный очаг из двух рогулек можно

расположить с одинаковым успехом в центре или на краю лагеря. Некоторые туристы предпочитают делать его даже посередине, чтобы костер был своеобразным центром бивака. Иначе обстоит дело с тросом. Трос, натянутый посередине лагеря, разрежет его на две части и будет все время мешать. Поэтому лучше натянуть его на краю лагеря, чтобы и палатки, и вещи, и люди находились по одну сторону от троса. Место по другую сторону от троса можно отвести для работы кострового и сложить там дрова, а можно и вообще не использовать.

Все эти нехитрые приспособления, о которых было рассказано, нетрудно изготовить в любой слесарной мастерской. Это под силу любой школе, любому туристскому кружку или секции. Поэтому, как только туристские походы перестают быть случайными событиями в жизни школы и приобретают более или менее регулярный характер, следует понемногу обзаводиться самодельным костровым хозяйством.

Меры предосторожности

Костер хранит потенциальную опасность, которая может не напоминать о себе настолько долго, что о ней забывают. Так вот, опытный турист отличается от новичка не тем, что он этой опасностью пренебрегает, а как раз наоборот — тем, что о ней помнит, а значит, и соблюдает меры предосторожности. В чем же они заключаются?

Самое первое, что должен запомнить юный турист: покидая место бивака, следует обязательно залить костер. Не надо думать, что если дрова уже прогорели, если в кострище остались только тлеющие головешки да угли, то заливать его не обязательно. Эти головешки могут разгореться, спустя много времени после ухода группы. Чтобы убедиться в этом, можно посоветовать как-нибудь проделать такой эксперимент. Пусть дежурные попытаются утром развести костер, не пользуясь спичками, а, раздувая угольки, которые сохранились в золе костра со вчерашнего вечера. Если только ночью не шел дождь, это удастся сделать довольно быстро. Времени потребует не намного больше, чем на разжигание костра спичками. Конечно, далеко не всякий костер, оставленный не залитым, разгорится после ухода группы и не всякий разгоревшийся приведет к лесному пожару, и все-таки не будем забывать, что главной причиной страшных лесных пожаров были и остаются плохо загашенные костры. Поэтому надо взять за правило перед уходом заливать кострище. Ведь бивак почти всегда устраивается в месте, где есть вода. Правда, иногда за водой надо спуститься в лощину или терпеливо набирать ведро, черпая кружкой из маленького родника. Для того чтобы сварить обед, любой из туристов готов это сделать. А вот когда заходит речь о том, что надо залить костер, вдруг слышится; “Да ну, еще ходить... И так ничего не сделается”. Да, может быть, в этот раз ничего не сделается, и во второй раз тоже, и в десятый, и в сотый. Но когда-нибудь сделается, причем, может сделаться такое, что заставит горько пожалеть о том, чего вернуть нельзя.

Никогда не следует разводить огонь непосредственно под деревьями. На деревьях, особенно хвойных, есть чему загореться. Да и корни деревьев легко повредить.

Обычно юные туристы избегают располагать костер вблизи деревьев, но, например, в дождь это искушение бывает достаточно велико.

Нельзя разводить костры там, где имеется торф. Он может тлеть не только на поверхности, но и в глубине, поэтому пожар может возникнуть даже через 1—2 дня после ухода группы. Нельзя также разводить чрезмерно большие костры. У юных туристов, после того как они научатся немного обращаться с огнем, очень часто почему-то возникает стремление разжечь “костер до небес”. И вот они тащат со всех сторон сухие елки. Куча дров в костре угрожающе растет, пламя поднимается в рост человека, а то и выше. Зачем все это? Ужин на таком огне не сварить — тут и подойти близко трудно, не то, что помешать кашу. Искрит и “стреляет” он так, что сушить вещи на нем нельзя — будут прожженные дыры. Большой костер может легко стать источником неприятностей. Сноп искр, взвивающийся над костром, становится очень большим и даже при небольшом ветерке легко достает деревья, которые, казалось бы, стоят в стороне. “Стреляет” такой костер на большое расстояние и довольно крупными головешками. Наваленные в беспорядочном множестве дрова, немного прогорев, начинают оседать, приводят в движение другие, легко обрушиваются вниз, катятся в сторону. Наконец, большое пламя вообще легко может выйти из-под контроля. А сколько оно пожирает топлива!

Не следует оставлять костер (даже гаснущий) без присмотра. Обычно эта забота кострового или дежурных. Но вообще полезно выработать у каждого туриста привычку: находясь у огня, быть чуточку настороже, поглядывать, не занялась ли трава на краю кострища, не загорелись ли чьи-нибудь носки или кеды и т. д. Вначале может показаться, что это будет мешать отдыху, создавать у людей какое-то внутреннее напряжение. Пожалуй, на первых порах что-то похожее действительно бывает. Но довольно быстро это дело становится привычным, напряженность, если она была, исчезает, турист может отдыхать у костра, петь песни, беседовать, в то же время краем глаза следить за тем, как себя ведет огонь.

Если предполагается поддерживать огонь всю ночь, чтобы его тепло согревало спящих, нужно организовать у костра дежурство. Иначе от случайной искры почти наверняка прогорят спальные мешки или одеяла.

При разведении костра глубокой осенью или ранней весной, когда на деревьях лежит снег, надо предварительно непременно отряхнуть его с ближайших деревьев, постучав по стволам обухом топора. Иначе, когда костер станет достаточно жарким, весь бивак окажется под дождем. А может и пласт снега упасть на огонь или кому-нибудь на голову.

Особенно внимательно надо следить за костром, когда кругом много сухой травы и когда дует сильный ветер. Обилие сухой травы в средней полосе России бывает обычно сразу же, как только сойдет снег. Пара солнечных деньков, и прошлогодняя трава становится совершенно сухой, а новая, зеленая, еще только чуть пробивается. Именно в эти дни обычно выбираются за город первые группы туристов-школьников, именно в эти первые весенние деньки очень хочется развести костер не в лесу, погруженном в тень, а

на какой-нибудь веселой солнечной полянке. Необходимо помнить, что по сухой траве огонь распространяется очень быстро (практически со скоростью ветра) и что совсем не обязательно огонь пойдет непосредственно от самого костра. При сильном порыве ветра язык пламени может оторваться от костра и зажечь траву в двух-трех метрах в стороне. Поэтому, если кругом сухая трава, надо постараться найти для костра место, защищенное от ветра. Одним словом, разводя костер, нельзя пренебрегать мерами предосторожности.

Репозиторий ВГУ

ТЕМА 6. ПИТАНИЕ В ТУРИСТСКОМ ПОХОДЕ

1. Характеристика основных продуктов туристского рациона
2. Составление рациона
3. Закупка продуктов
4. Упаковка и хранение продуктов
5. Приготовление пищи
6. Тактика в организации питания.

Обеспечение нормального питания — одно из важных условий успешного проведения похода. При этом надо иметь в виду, что расчеты, покупка, упаковка продуктов — все должно быть сделано до выхода на маршрут. В походе заниматься этим будет уже поздно.

Для походов выходного дня годятся продукты, которые не испортятся до конца маршрута. Главное, не брать консервы в стеклянных банках и варенье в сосудах с ненадежной крышкой. В короткие походы нет смысла брать концентраты и крупы — свежие овощи и фрукты куда вкуснее. Увлечение кашами и супами из пакетов оправдано только зимой, когда трудно чистить картошку и резать овощи.

Собираясь в несложные многодневные походы летом, надо выбирать, прежде всего, те продукты, которые не испортятся на жаре. Хорошо взять с собой рыбные и овощные консервы, а также различные варианты мясных консервов с овощами. В походы выходного дня можно брать сырые овощи.

В спортивных походах, начиная со 2 к.с., очень важно снизить вес рюкзака. Поэтому к продуктам очень жесткие требования:

- Легкость и калорийность. Брать сушёное и сублимированное (овощи, мясо);
- Быстрота и несложность приготовления;
- Пригодность в течении всего похода и транспортабельность. Зависит от правильной упаковки;
- Вкусовые качества. В походе не нужно скупиться на вкусовые добавки, приправы и специи. Пресное и приевшееся усваивается хуже;

Конкретно о некоторых продуктах

Супы сухие (в пакетиках). Отличаются широким ассортиментом, но достаточно выделить четыре вида супов, различающихся по вкусу: гороховые; борщи и свекольники с томатом; супы куриные; все прочие овощные, крупяные и макаронные супы. На эти виды и надо ориентироваться завхозу. Для супов последней, четвертой группы очень важны цены в расчете на 1 кг. При совершенно одинаковых свойствах супов они могут сильно колебаться.

Тушёнка. Появилось множество подделок, где вместо мяса используется соя. Брать надо продукцию, соответствующую ГОСТу. Перед массовой закупкой вскрыть

контрольную банку (должны быть мясные волокна). Нельзя доверять массовой рекламе.

Мясо сублимированное и сушёное. Идеальный продукт для сложных походов, однако качество необходимо проверять.

Шоколад. Можно брать в поход любой шоколад, кроме пористого, в том числе и с начинкой, а также соевые батончики. На жаре шоколад плавится, поэтому хранить его надо очень аккуратно. Следует предостеречь от импортного и развесного, поскольку его состав вызывает сомнения.

Шоколадные конфеты. Летом лучше обойтись без них. На жаре они легко плавятся и превращаются в малосъедобную кашу из обёрток, начинки и шоколада. На стоит брать импортные шоколадные батончики типа «Сникерс» и «Марс» из-за возможных подделок и неконтролируемых добавок.

Сыр. Летом предпочтительнее твёрдые сорта без резкого запаха, например, швейцарский. На морозе сыр замерзает: ни нарезать, ни разогреть его не удаётся, поэтому зимой удобнее плавящиеся сырки. Сыр хорош и сам по себе, и как добавка к некоторым блюдам, например, к пшённой каше, а сырки (луковый, перечный) вполне заменяют сметану.

Макаронные изделия. В походы брать только изделия из твердых сортов пшеницы, которые меньше развариваются. Обычно берут рожки, поскольку их не надо ломать, как макароны. И они не развариваются и не пригорают, как вермишель.

Сухая зелень. Петрушку, укроп надо сушить самим, но не на солнце; киндза и некоторые другие травы при сушке теряют запах.

Конфеты (леденцы и карамель). Лучше брать конфеты разных сортов и обязательно в обёртках, чтобы не слипались.

Вафли и печенье. Ценный белковый продукт. Когда они в упаковке, их удобнее хранить и делить на порции. Приятное разнообразие в меню, особенно в сложных походах, вносят вафельные торты и овсяное печенье.

Яичный порошок. Ценный белковый продукт. Для простоты готовки омлеты из него можно не жарить, а варить вместе с супом.

Вермишель и другие продукты быстрого приготовления в пачках и стаканах для походов не годятся из-за большого объёма, слабой упаковки и сомнительного качества жировых и вкусовых пакетов.

Составление рациона

Обычно при составлении дневного рациона руководствуются следующими общими правилами питания в походе.

На завтрак – 30 % калорий суточного рациона. Легко усваиваемые блюда, приятные на вкус, небольшими по объёму.

На карманное питание – 10-15 % калорий суточного рациона. Любые богатые углеводами продукты.

На коротких привалах, чтобы восстановить водный баланс, полезны специальные «спортивные» напитки, содержащие сахар, глюкозу, фруктозу, а также другие кислые и сладкие напитки.

На обед или перекус 30-35 % калорий суточного рациона. Предпочтительна высококалорийная жирная и сладкая пища.

Такое сочетание продуктов позволит, с одной стороны, быстро восстановить силы за счет углеводов, а с другой – не испытывать голода до ужина.

На ужин – 25 % калорий суточного рациона. Он должен компенсировать дневные энергозатраты. Хороши блюда, богатые белками и углеводами: супы, белые каши, мясо, сыр, макароны. Добавляем специи.

Продовольственный рацион определяется, прежде всего, продолжительностью и сложностью похода. Самый простой случай — это однодневный поход без ночевки. Здесь вообще иногда можно обойтись без варки пищи и пройти день, как иногда выражаются туристы, “на бутербродах”. Завтрак - дома, ужин тоже дома, а на дневном привале достаточно вскипятить чай. Не надо только понимать упомянутые “бутерброды” слишком буквально. Если все явятся на вокзал, имея по два куска хлеба с тоненькими ломтиками копченой колбасы или сыра, этого, конечно, не хватит для молодых людей, проведших день в движении на свежем воздухе. Выражение “пройти день на бутербродах” означает только намерение отправляющихся в поход не варить полного обеда, а отнюдь не номенклатуру взятых с собой продуктов. Что же касается продуктов, то их список может быть достаточно широк. Единственное требование — не брать скоропортящихся продуктов. Обязательными следует, по-видимому, считать чай (кофе), сахар, соль, хлеб.

На биваке все взятые из дому продукты складывают вместе и устраивают общий, стол. Руководителю группы ни в коем случае не следует поворачивать дело так, чтобы каждый из ребят сидел за чаем со своим куском. Момент напряженности и смущения при этом испытывают все ребята. Напротив, общий стол в походе воспринимается ребятами как нечто простое и естественное.

Из того, что рассказ о продовольственном рационе начинается со случая, когда поход проводят “на бутербродах”, вовсе не следует, что приготовление обеда в однодневном походе — вообще дело нерациональное. Все зависит от целей, которые поставлены перед походом, от состава группы, продолжительности маршрута, погоды.

В каждом отдельном случае руководителю однодневного похода следует подумать, что будет рациональнее — устраивать варку или пройти “на бутербродах”.

Рассмотрим варианты и порядок составления продовольственных рационов для более продолжительных путешествий. Обычно за основу для таких расчетов принимается человеко-день. Это действительно удобно: составленные таким образом рационы с небольшими поправками пригодны для походов любой длительности. Будем при этом исходить из того, что в походе устраивают три варки — утром, вечером и во время дневного привала. Воскресный поход с ночевкой по расходу продуктов эквивалентен одному человеко-дню. В этом случае меняется только порядок расходования продуктов — с вечера будет ужин, а на следующий день завтрак и обед. На производимых расчетах это, понятно, не сказывается.

Первое, что принимается в расчет при составлении рациона, — это его калорийность. Установлено, что во время летнего путешествия человек затрачивает в день 3000—3500 больших калорий. Эти энергетические затраты организма должны быть возмещены за счет питания.

Сведения о калорийности основных продуктов питания можно заимствовать из следующей таблицы, где указано количество калорий на 1 кг продуктов (табл. 1).

Таблица 1. Калорийность основных продуктов питания (на 1 кг)

Наименование продуктов	Кол-во калорий	Наименование продуктов	Кол-во калорий
Хлеб и хлебные изделия:		Конфеты	2500—3500
Хлеб ржаной	1900	Шоколад	4800
Хлеб пшеничный	2600	Изюм	2600
Сухари ржаные	3000	Курага, чернослив	2150
Печенье	3900	Мясные продукты:	
Сухари пшеничные	2800	Колбаса твердого копчения	5500
Галеты	3200	Колбаса вареная	2050
Молочные изделия:		Колбаса полукопченая	3000
Масло сливочное	7800	Мясо тушеное консервированное	1900
Масло топленое	8850	Ветчина	2500
Сыр голландский	3900	Сосиски	1950
Сыр плавленый	2150	Сало-шпиг	6150
Молоко сухое	4800	Паштет печочный	3000
Яичный порошок	5300	Овощи и фрукты:	
Молоко сгущенное с сахаром	3400	Картофель свежий	650
Молоко сгущенное без сахара	2000	Овощи разные	200—350
Крупы:		Яблоки свежие	450
Крупа гречневая	3100	Яблоки сухие	2200
Крупа овсяная	3300	Груши свежие	350
Крупа манная	3400	Апельсины	250
Макаронны, лапша, вермишель	3450	Прочее:	
Горох, бобы, фасоль	2800	Рыбные консервы в томате	1100—1850
Рис	3300	Рыба свежая	400—500
Пишено	3000	Вобла сушеная	2900
Концентрат пшеничный и гречневый	3500	Масло растительное	8500
Сладкое:		Кисель	2500
Сахар	3900		

Однако нельзя составить продовольственный рацион, руководствуясь только калорийностью продуктов. Не меньшее значение имеет правильное соотношение основных компонентов питания — жиров, белков и углеводов. Принято считать, что норму дневного рациона должны составлять примерно 120 г белков, 60 г жиров, 500 г углеводов.

Белки содержатся в первую очередь в мясе и мясопродуктах, рыбе, сыре, горохе, бобах и фасоли, в меньшей мере — в мучных продуктах и крупах; углеводы — в сахаре (почти чистый углевод), конфетах, овощах и фруктах, сгущенном молоке, мучных изделиях, крупах; жиры — в масле, сале, в меньшей степени — в колбасе, сыре, ветчине. Кроме того, в пище должны еще содержаться витамины и минеральные соли. Только с учетом всего этого пища будет вполне полноценной.

Если внимательно рассмотреть калорийность продуктов, указанную в таблице, то нетрудно заметить, что хлеб, мучные изделия, крупы, овощи и фрукты, т. е. почти все продукты, богатые углеводами (за исключением сахара), являются довольно низкокалорийными. Поэтому при составлении рациона у туристов часто появляется желание заменить их более калорийными продуктами и за счет этого добиться выигрыша в весе. Походная практика показывает, что наилучшее весовое соотношение белков, жиров и углеводов — 1:1:4. Дальнейшее снижение количества углеводов и увеличение доли жиров и белков с целью уменьшить вес продуктов питания при сохранении прежней калорийности приводит к неприятным, хотя и не таким уж страшным последствиям. Заключаются они в том, что участники похода после еды ощущают пустоту в желудке и начинают жаловаться на недоедание, хотя и получают достаточно калорийную пищу. В этом нет ничего ужасного. Опытные туристы это хорошо знают и, бывает, сознательно идут на использование подобных рационов, чтобы уменьшить вес рюкзаков. Однако составлять такой рацион для походов со школьниками вряд ли целесообразно. Юные туристы обычно не участвуют в таких сложных походах, где подобные рационы могут быть оправданы. Поэтому не будем сильно отклоняться от пропорции 1 : 1:4. При ее соблюдении пища достаточно питательна и не слишком обременяет рюкзак.

Итак, питание в походе должно быть калорийным и сытным, но это еще не все. Оно должно быть еще и вкусным. Дело в том, что в походе, если он продолжается неделю или больше, нередко приходится наблюдать, как в первые дни у участников пропадает аппетит, они начинают отказываться от еды, в то время как объективно организм нуждается в питании.

Поэтому, кроме основных продуктов питания, в походы берут также лук, чеснок, перец, лавровый лист, томатную пасту в тубиках, лимоны или лимонную кислоту. Используют также сухие супы, бульонные кубики, заварной крем, сухие овощи и корни. Все это позволяет разнообразить стол даже при сравнительно небогатом ассортименте основных продуктов.

К перечисленным продуктам надо добавить чай и соль как обязательные, кофе и какао как создающие разнообразие, и тогда список продуктов, применяемых в туристских походах, можно считать достаточно полным.

Однако до окончательного составления рациона еще далеко. Есть еще один существенный момент, который совершенно необходимо учитывать при составлении рациона туриста, — это вес. Каким бы вкусным и питательным ни был составленный рацион, все его достоинства будут зачеркнуты, если его вес выйдет за пределы

допустимых норм. Туристская практика показывает, что вес суточного рациона на одного человека должен быть в пределах от 900 до 1200 г. Чем продолжительнее поход, тем больше приближается рацион к нижнему пределу, чем короче — тем больше можно увеличивать вес продовольственного рациона.

Итак, будем считать наиболее подходящим килограммовый рацион, дающий от 3000 до 3500 калорий. В 3—4-дневных походах, а также в таких походах, когда можно периодически пополнять запас продуктов, вес его может быть увеличен до 1,2 кг (главным образом за счет замены сухарей хлебом).

В этих пределах, используя перечисленные выше продукты, можно составить самые разнообразные рационы, с учетом специфики походов. Ниже мы рассмотрим для примера некоторые из таких рационов, а пока следует заметить, что в них нормы главных продуктов питания обычно имеют небольшие отклонения от следующих цифр: хлеба 400—500 г (или половинная норма сухарей), сахару 100—150 г, масла 100 г, мяса 100 г, крупы с макаронами 200 г, обязательны также чай и соль. В отношении остальных продуктов составители рационов дают широкий простор своей фантазии. Рассмотрим для примера один из дневных рационов, заимствованный из походной практики опытных туристов (табл. 2).

Таблица 2. Примерный рацион (Вариант 1)

Наименование продуктов	Вес в граммах
Сухари пшеничные	250
Мясо тушеное (консервы)	120
Колбаса твердого копчения	50
Сыр	25
Масло сливочное	50
Сало-шпиг	25
Сахар-рафинад	150
Крупа (гречневая, манная, рис)	140
Макаронные изделия	50
Молоко сгущенное	50
Соль	20
Чай, какао, кофе	15
Лук, чеснок, специи	25

Вес этого рациона 1 кг, калорийность — примерно 3300—3400 калорий. Рацион не отличается большим разнообразием, но содержит все необходимое. Обращает внимание стремление его составителей сделать упор на продукты, богатые белками: мясных консервов вместе с колбасой взято заметно больше обычного. Поскольку рацион рассчитывался для пешего похода, связанного с большой мышечной нагрузкой, это стремление можно считать оправданным. Вместе с тем рацион содержит некоторые резервы для сокращения веса. Можно было бы, например, заменить сгущенное молоко сухим и немного сократить количество сухарей и за счет этого выиграть примерно 50 г веса.

Рассмотрим другой подобный рацион, также составленный для летнего похода (табл. 3).

Таблица 3. Примерный рацион (Вариант 2)

Наименование продуктов	Вес в граммах	Наименование продуктов	Вес в граммах
Сухари пшеничные	250	горох (концентрат)	40
Печенье	10	гречневая	20
Мука пшеничная, дрожжи сухие	20	пшено	20
Мясные консервы	100	овсяная	20
в том числе:		перловая	20
говядина тушеная	50	Макаронные изделия	50
паштет печеночный	10	Молоко сгущенное	20
фарш колбасный	10	Молоко сухое	10
свинина тушеная	30	Яичный порошок	10
Колбаса твердого копчения	10	Супы (концентраты)	20
Масло сливочное	30	Рассольник, борщ (в банках)	20
Масло топленое	50	Картофель сушеный	10
Сахар-рафинад	110	Овощи сушеные	10
Конфеты (леденцы)	10	Кисель (концентрат)	20
Крупа	160	Сухофрукты	20
в том числе:		Шоколад	10
манная	20	Соль	20
рис	20	Чеснок, лавровый лист, перец	10
		Чай, кофе, какао	18

Общий вес этого рациона составляет 1 кг, калорийность — примерно 3500 кал. В этом отношении он не так уж сильно отличается от предыдущего рациона. Главная его особенность — возможность обеспечить разнообразный стол. Составители такого рациона берут многие продукты, вообще не использованные в первом рационе, — супы, сухие овощи, кисель и сухофрукты, яичный порошок и т. д. Там, где составители первого рациона обходятся одним-двумя наименованиями, в рассматриваемом рационе их будет значительно больше. Например, в первом случае на весь поход был взят один сорт мясных консервов, во втором — четыре, или три вида круп — и семь. Некоторые продукты взяты почти в символических количествах. Видимо, составители рациона рассчитывают выдать их один-два, может быть, три раза за поход. Это — печенье, колбаса, конфеты, фарш, паштет. Муку опытные туристы иногда берут вместо хлеба и сухарей. В приведенном примере сухарей взято достаточно много, мука не заменяет, а дополняет их. Составители рациона хотят разок-другой побаловать участников похода горячими лепешками или использовать муку для заправки супов. Следует заметить, что в своем стремлении к разнообразию стола авторы такого рациона даже кое в чем переусердствовали. Например, вряд ли стоит брать в поход рассольник и борщ в стеклянных банках. Для похода, где учитывается чуть ли не каждый грамм веса, стеклянная тара слишком тяжела. Кроме того, стеклянная тара требует особой осторожности в обращении с ней. Не следует, видимо, брать сгущенное молоко, если, кроме него, используется сухое. Это опять-таки лишний вес. Но это мелкие замечания. В целом надо признать, что рацион составлен вполне удачно, участники похода будут питаться вкусно и разнообразно, однако при подготовке к походу у них будет много хлопот, чтобы достать все включенные в список продукты. Распорядиться продуктами в

походе при этом рационе должен опытный завхоз; при таком количестве наименований не так просто следить за расходом продуктов, умело чередовать и комбинировать их. Вкусного и разнообразного стола может не получиться, если туристы начнут путаться в продуктах, не будут знать, что уже съедено, а что — нет, если в нужный момент не сумеют найти в рюкзаках те продукты, которые завхоз предназначил к выдаче.

Теперь рассмотрим некоторые варианты рационов, заимствованных из литературы и предназначенных специально для юных туристов (табл. 4).

Таблица 4 Примерные рационы

Наименование продуктов	Вес в граммах
<i>Вариант 3</i>	
Хлеб (черный)	400
Булка	200
Мясо жирное	150
Сельдь соленая	50
Масло сливочное	50
Сахар	100
Макаронны, вермишель	125
Крупа манная	100
Картофель	500
Компот сухой	25
<i>Вариант 4</i>	
Хлеб (черный и белый)	700
Крупа и макаронные изделия	200—220
Мясные консервы	100—130
Жиры	40—50
Сахар	100
Картофель и овощи	500
Компот или кисель	40
Сгущенное молоко	70—80
Кофе	т. е. 1/2—1/3 банки
Чай	5
Соль, перец, лавровый лист	1

Общая калорийность рациона, указанного в третьем варианте, составляет 3500 кал, но не все в нем удачно. Весит он 1700 г без учета таких вещей, как чай, соль, лук, лавровый лист, коренья для супа и т. п., которые также входят в рацион. Безусловно, неудачной рекомендацией следует считать включение в рацион мяса: длительного хранения в рюкзаке оно не выдерживает, варить его надо практически через несколько часов после покупки, на костре оно варится очень долго — около 2 часов, а это примерно вдвое против обычного растягивает срок приготовления обеда на дневном привале. Спорно также включение в рацион селедки: она требует особо продуманной и тщательной упаковки, чтобы не перепачкать вещей в рюкзаке; разделка ее на биваке тоже дело хлопотное. Если учесть еще, что в рацион включены картофель и хлеб, то напрашивается вывод, что этот рацион пригоден для стационарного туристского лагеря, расположенного недалеко от населенного пункта, куда дежурные каждый день могут ходить за продуктами. Главное достоинство этого рациона — сравнительная дешевизна и в то же время достаточная калорийность. Но достигается это за счет значительного увеличения веса. Четвертый вариант рациона несколько отличается от предыдущего: мясо и селедка заменены мясными консервами от чего рацион стал более

транспортабельным. Но по-прежнему упор сделан на тяжелую для желудка пищу. Так предлагаемая норма хлеба слишком велика для юных туристов. То же можно сказать о крупе в совокупности с картофелем и овощами. Правда, калорийность этого рациона довольно высока - 3700-3800 ккал это даже больше, чем нужно в обычном летнем походе. Но вот вес такого рациона - приблизительно 1800 г — непомерно велик. Он почти вдвое больше применяемых опытными туристами рационов, дающих необходимые для летнего похода 3400—3500 ккал. Достоинством этого рациона опять-таки является относительно невысокая стоимость. Здесь нет таких продуктов, как колбаса, сыр или печенье, которыми любят разнообразить свой стол взрослые туристы, но в связи с чем увеличивается стоимость рациона. Этот рацион также больше подходит для стационарного лагеря, чем для туристского похода, где все продукты нужно нести на своих плечах.

Из приведенных примеров следует важный вывод. Нет, и не может быть рациона, пригодного на все случаи жизни! Все зависит от цели и продолжительности похода, его сложности от сезона, вкусов и привычек участников, от возможности пополнять продукты в пути и множества других факторов. Вот почему в этой книжке и не дается такой рацион, который мог бы служить универсальным образцом для любого похода. Руководители и участники похода должны научиться составлять разумные рационы сами, различные на каждый случай.

Закупка продуктов

После того как рацион составлен, приступают к закупке продуктов. Проще всего, конечно, обстоит дело, если решено провести поход “на бутербродах”. Здесь организованных закупок практически не производится. Необходимо только договориться с участниками похода, чтобы кто-нибудь взял из дома чай, сахар и соль, иначе может случиться так, что среди множества продуктов, взятых из дома, их-то и не окажется.

Для 2—3-дневного похода, если собирается идти небольшая группа, руководитель может распределить закупки, поручив их разным участникам. Необходимо только сказать всем, чтобы записали сумму (или сохранили чеки), затраченную на закупку продуктов. Потом — в поезде или на первом привале — можно будет без труда подсчитать общую сумму расходов, разделив ее поровну между участниками похода. Здесь же, в поезде, на перроне или в нескольких метрах от платформы, можно перераспределить продукты по рюкзакам. При распределении поручений по закупке продуктов руководитель должен проинструктировать ребят относительно упаковки продуктов. Иначе начав распределять продукты по рюкзакам, можно обнаружить крупу в порвавшихся бумажных кульках и масло, растекшееся по упаковке. В том случае, если предполагается провести более продолжительный поход или собирается достаточно многочисленная группа, лучше всего для сборов организовать “штаб-квартиру”. Ею может быть какая-нибудь комната в школе, которую вам отведет директор, комната, где собирается туристский кружок, или, наконец, комната в квартире одного из участников похода. Здесь за день-два до похода собирается все снаряжение и все продукты, производится их упаковка и распределение по рюкзакам.

Для закупки продуктов лучше всего договориться о том, чтобы ребята собрались здесь в определенное время и руководитель, выдав им деньги и разъяснив, что и где следует покупать, разослал их по магазинам. Самому руководителю лучше всего непосредственно в закупках не участвовать, а, оставаясь на месте, принимать продукты у возвращающихся ребят и руководить упаковкой. По ходу закупки нужно будет оперативно решать, что чем можно заменить, а что надо искать в других магазинах.

Назначенный из числа ребят завхоз при этом действует вместе с руководителем, набираясь опыта. А достаточно опытному завхозу руководитель может вообще доверить всю операцию закупки, оставив за собой только функцию контроля.

Руководителю похода или завхозу желательно иметь при себе маршрутный документ — маршрутный лист или маршрутную книжку. Бывает, что продавцы отказываются отпускать ребятам большое количество продуктов.

Упаковка и хранение продуктов

Следует иметь в виду, что магазинная упаковка продуктов совершенно не годится для походов. Она рассчитана только на то, чтобы покупатель мог их донести от магазина до дома. Основной тарой, в которую укладываются продукты для похода, являются матерчатые мешочки. Собираясь в поход, можно договориться, чтобы каждый из участников принес из дому один, два или три мешочка. Чем продолжительнее поход, тем больше нужно продуктов, а значит, и мешочков. Для большого похода или туристского лагеря, если позволяет смета, можно выделить небольшую сумму на покупку материи и затем, заранее сшить мешочки. Нужно помнить, что завязки от мешочков легко теряются, поэтому их следует пришить к мешкам. Бумажные веревки для завязок не годятся, не очень подходит и обычный шпагат, так как его трудно пришивать. Лучше всего для завязок использовать киперную ленту, называемую обычно хлопчатобумажной тесьмой. Материю для мешочков лучше выбирать светлой окраски, чтобы на ней можно было шариковой авторучкой сделать надпись, обозначающую, что хранится в мешочке и сколько, например: “Гречка—2кг”, “Сахар—1,5 кг” и т. д. Продукты, которые особенно боятся влаги, например сахар, соль, сухое молоко, помимо этого, следует уложить в непромокаемые мешочки. Для этой цели вполне подходят полиэтиленовые пакеты, продающиеся в магазинах. В коротких походах — на два-три дня — они могут вполне заменить и матерчатые мешочки. Вот только завязок к ним пришить нельзя, и поэтому, вынимая продукты, надо быть внимательным и не терять завязок. На более продолжительный срок покупные полиэтиленовые мешочки не годятся — они начинают протираться и рваться. В таких походах полиэтиленовые мешочки помещают в матерчатые.

Наибольшие трудности при упаковке доставляет масло. В туристских справочниках насчет упаковки масла нередко даются такие советы: “Масло растительное вливается в бидон с завинчивающейся крышкой; масло животное кладется в банку тоже с завинчивающейся крышкой”. На практике поступают обычно так. Масло (растительное или топленое) заливают в обыкновенные алюминиевые фляги. Нужно только проверить,

не будет ли крышка фляги пропускать масло наружу. Если такая опасность есть, нужно дополнительно проложить крышку резиной. Но так как и при этом условии упаковку нельзя считать вполне надежной, флягу помещают в большой полиэтиленовый пакет, горловину которого завязывают узлом. С рюкзаками, в которых хранится масло, в походе следует обращаться особо осторожно. Их не надо бросать, как попало, класть набок, чтобы посидеть на малом привале и т. д. Пусть турист, у которого находится масло, не поленится два-три раза напомнить об этом товарищам, и тогда к его рюкзаку будет обеспечено должное почтение. На большом же привале, тем более на ночлеге, флягу с топленным маслом рекомендуется ставить в воду, но так, разумеется, чтобы она не могла уплыть.

Теперь несколько слов об упаковке других продуктов. Сахар покупают обычно в пачках и, не распечатывая, их укладывают в полиэтиленовые пакеты, а потом в матерчатые мешочки. Хлеб также обязательно укладывают в матерчатые мешки. Дело в том, что даже при аккуратном обращении хлеб начинает крошиться примерно на второй день, а уже на третий-четвертый — значительная часть его выдается в виде крошки.

Сухари рекомендуется упаковывать в длинные узкие мешки, плотно прижимая один к другому, чтобы они не терлись и не дробились друг о друга.

Соль лучше всего хранить так же, как сахар, но с одним дополнением. Соль отсыревает очень быстро, даже не побывав в воде, а просто от влаги в воздухе. Поэтому лучше всего завести отдельный мешочек с расхожей солью, откуда ее будут брать дежурные. А пополняться эта расхожая соль будет раз в несколько дней из мешочка, который сохраняется особо тщательно. Расхожая соль будет почти наверняка чуть влажной, но ее в мешочке немного, она скоро пойдет в пищу, а основной запас соли будет сохранен.

Крупы засыпают просто в матерчатые мешочки, но не до самого верха, оставляя немного места, чтобы надежно завязать мешок.

Консервные банки в специальной упаковке не нуждаются. Однако следует иметь в виду, что очень часто банки густо покрыты смазкой. Их нужно протереть старыми газетами или тряпками, а затем вымыть в теплой воде с мылом. На все это требуется время, которое следует заранее предусмотреть при планировании подготовки к походу. От использования консервов в стеклянных банках, как было уже сказано выше, лучше отказаться.

В летнее время колбаса довольно быстро портится, поэтому рекомендуется обмазывать колбасу снаружи жиром или маслом, хранить ее в полиэтиленовом пакете и периодически осматривать.

Разумеется, в однодневном походе все значительно упрощается. Хлеб хранится в отдельных мешках только из гигиенических соображений; если с ним аккуратно обращаться, можно обойтись и бумагой. То же можно сказать про колбасу и сыр. Сахар,

макаронные изделия в коробках, сухое молоко в картонных банках можно брать с собой прямо в магазинной упаковке. Большинство овощей, включая вымытый дома картофель, можно на худой конец уложить в рюкзак без специальной упаковки, хотя, конечно, лучше иметь для них отдельные мешочки. Исключение составляют помидоры. Они легко давятся, и хранить их надо в полиэтиленовых пакетах. То же можно сказать и про сливочное масло (топленое и растительное масло в таких походах почти не употребляется). Его можно также нести просто в магазинной упаковке, уложив на дно посуды, предназначенной для варки пищи. А вот крупы и соль необходимо держать в мешочках даже в однодневном походе, так как они могут рассыпаться по всему рюкзаку. Следует заметить, что при такой упрощенной укладке продуктов обращаться с рюкзаками надо очень бережно.

Приготовление пищи

В туристских справочниках приготовлению пищи, как правило, уделяется мало внимания. Предполагается, что, имея продукты, всякий человек сумеет приготовить пищу. А между тем важно не только приготовить из продуктов нечто съедобное. Нужно, чтобы пища была приготовлена хорошо. Однако далеко не всегда юные туристы обладают нужными кулинарными навыками; поэтому будет уместно дать ряд полезных советов относительно приготовления пищи.

Начнем с самого простого. Сколько продуктов надо брать на каждую варку? Этот вопрос нередко ставит в тупик юных туристов. Дома мама делает это “на глазок”. Очень часто дочь или сын делать этого не умеют, а если даже умеют, их часто сбивает непривычное количество людей, на которых надо готовить. Действительно, 8—10 человек редко собираются на обед за домашним столом. В то же время в походе это весьма распространенная численность группы.

На первых порах дело может облегчить знание соотношений веса и объема, указанных ниже. В обычную пол-литровую кружку входит (в граммах): манки—370, гречки—400, пшеницы—410, овсянки—350, гороху—420, лапши (ломаной) и вермишели—210. Норма крупы на одну готовку на одного человека любой каши, кроме манки, составляет 80 грамм; манки - 50 грамм, макаронных изделий - 100 грамм. В столовую ложку, наполненную в обрез с краями, помещается (в граммах): масла (топленого или сливочного)—15, сахарного песка—12, сгущенного молока—15, сухого молока—8, соли—15.

Хотя приведенные цифры весьма ориентировочные (вес крупы зависит от влажности, а количество масла или сахара в ложке — от того, действительно ли вы берете ложку вровень с краями или с небольшой горкой), их полезно выписать в свой блокнот руководителю похода или завхозу. Знание примерных соотношений между весом и объемом продуктов поможет на первых порах регулировать выдачу продуктов, не делая грубых ошибок. Постепенно, по мере приобретения опыта, туристы все реже будут прибегать к расчетам и все чаще брать продукты “на глазок”, как это делают хозяйки дома.

В тех же случаях, когда продукты должны расходоваться точно по норме, например в длительных походах, где нет возможности пополнить их в пути, рекомендуется взять одну кружку в качестве мерки, промерить всю крупу и записать результат. Это позволит весьма точно следить за выдачей продуктов, тогда как описанные выше приблизительные расчеты вполне могут дать ошибку в 15—20%.

Другой вопрос, который часто ставит в тупик неопытных туристов: сколько надо брать воды, чтобы сварить кашу? Опять-таки на первых порах будет полезно воспользоваться некоторыми ориентировочными данными. Так, на каждую кружку крупы потребуется следующее количество кружек воды: манка—7—8, гречка—7—8, пшено—6, овсянка—8, геркулес—3, рис—7, перловка—5, горох, бобы, фасоль—3—4.

Для супа надо брать крупы или макаронных изделий из расчета 30—40 г на литр воды, манки — меньше, граммов 20 – 25.

А теперь несколько практических советов для дежурных относительно варки пищи.

Манку можно варить на воде, на молоке или смешать воду и молоко в любых пропорциях. Крупу засыпают в соленый кипяток тоненькой струйкой, все время энергично размешивая, чтобы не образовалось комков. После этого ей надо дать еще повариться на слабом огне минут, десять. Нужно помнить, что манка после засыпки в кипяток очень быстро принимает как будто бы готовый вид. Поэтому, даже довольно опытные туристы снимают ее, подержав на огне буквально две минуты, а каша потом оказывается сыроватой.

Рис обычно готовят двумя способами. Можно сварить рассыпчатый рис так, чтобы одна крупинка отделялась от другой. Такой рис хорошо идет к мясу. Можно сварить обычную вязкую кашу, дав рису как следует развариться. Такую кашу хорошо сделать сладкой, неплохо положить в нее чернослива.

Если решено приготовить рассыпчатый рис, то придется очень строго, по часам следить за временем варки. В соленый кипяток засыпают рис и затем варят его 18—20 минут, не больше. Все это время вода должна кипеть, но не бурно, иначе она может выкипеть раньше, чем рис сварится. Кстати, чтобы этого не произошло, воды можно взять намного больше, чем указано было выше — там имелась в виду обычная каша. За 2—3 минуты до конца варки в кашу добавляют лавровый лист и несколько горошинок перца, затем снимают с огня и сливают всю воду. Рис готов.

Чтобы приготовить вязкую рисовую кашу, рис засыпают в соленый кипяток, доводят до кипения и варят минут пятнадцать, затем сливают лишнюю воду, добавляют молока и сахара по вкусу. После этого нужно поставить кашу вариться еще минут 8—10 на медленном огне или на углях. Если нужно положить в кашу чернослива, надо его предварительно замочить в кипятке, чтобы он разбух. Следует заметить, что если позволяют условия, то при обоих способах приготовления рис до заварки стоит промыть в холодной воде.

Гречку, так же как и рис, можно сварить двумя способами, после чего она будет или рассыпчатой или иметь вид вязкой каши. В первом случае крупу надо предварительно чуть-чуть обжарить на сковородке, противне или на дне свободной кастрюли. После этого зернышки крупы становятся тверже, они не трескаются и не рассыпаются при варке. Затем крупу засыпают в соленый кипяток и варят до готовности. Обычно на это уходит минут 30. При готовке рассыпчатой гречки нет необходимости так строго следить по часам, как при приготовлении рассыпчатого риса. Готовность каши определяется на глаз и на вкус. Следует заметить, что, если для рассыпчатого риса берется больше воды, чем обычно, то для рассыпчатой гречневой каши воды надо взять меньше, а именно — 2—3 кружки на кружку крупы.

Вязкая гречневая каша варится точно так же, но только при этом не требуется предварительного обжаривания крупы, а воды берется значительно больше—7—8 кружек на кружку крупы.

Особенность приготовления пшенной каши состоит в следующем. Пшено содержит мучку, придающую ему горький вкус. Поэтому перед варкой его следует тщательно промыть в холодной, а лучше — в теплой воде, перетирая крупу в ладонях. Так, пшено промывают 3—5 раз, каждый раз сливая воду. Если условия бивака не позволяют промыть пшено, лучше сварить какую-нибудь другую кашу, а пшено отложить до другого раза. После того как пшено тщательно промыто, его можно варить, предварительно сделав следующее: залить пшено кипятком, так, чтобы вода немного покрывала его, быстро довести до кипения и слить воду. Остаток горечи уйдет со слитой водой. После этого залить как следует кипятком, посолить, если надо — добавить молока, сахара и варить минут 30—40. Начинающие туристы почему-то пренебрегают предварительным кипячением со сливом воды. Они считают, что эта процедура очень затягивает процесс приготовления пищи. Это неверно. Задержка может получиться только в том случае, если в распоряжении туристов имеется одна-единственная кастрюля или ведро на группу. Если же есть вторая посуда, то задержки почти не получается: пока в одной промывают пшено, во второй закипает вода; затем берут оттуда совсем немного кипятка для пшена и доливают эту кастрюлю холодной водой. К моменту, когда закипела вода в кастрюле с пшеном и можно слить воду, закипает вода во второй кастрюле; поэтому, слив воду с пшена, можно снова залить его кипятком. После этого вторая кастрюля освобождается для приготовления чая или кофе. Таким образом, рекомендуемый способ увеличивает время приготовления на считанные минуты, зато каша получается особенно вкусная.

Вермишель, как и отварной рис, надо варить строго по часам. Ее засыпают в соленый кипяток, доводят до кипения и варят не более 8 минут, после чего сливают. Если вермишель переварить, получится размазня. Есть ее, конечно, можно, но врядли это блюдо будет вкусным. Лапшу и макароны варят так же, как и вермишель, только чуть дольше.

Все каши, про которые до сих пор шла речь, надо было варить, засыпая крупу в предварительно посоленную воду. А вот с перловой кашей так поступать не следует,

иначе она будет вариться очень долго. Перловую крупу перед употреблением стоит промыть в холодной воде, затем засыпать в несоленый кипяток и после закипания варить минут сорок на медленном огне, следя за тем, чтобы вода не выкипела. Солят кашу, когда она уже готова, после чего ее надо немного подержать на огне и снимать.

Каши рисовую, пшённую и перловую не следует готовить в горах, так как температура кипения здесь понижается (примерно на 5°С с подъёмом на каждые 1500 м), и данные крупы развариваются плохо.

Рассчитывая необходимое для путешествия количество молочных продуктов, наряду с сухим молоком следует предусмотреть и некоторое количество сгущенного молока, применяемого иногда для калорийного питания на больших привалах.

Если мясные консервы варить долго, мясо распадается на отдельные волокна, теряет вкус и аромат. Поэтому консервы следует закладывать в суп за 5 мин. До окончания варки, а ко вторым блюдам можно подавать предварительно разогретыми прямо в миске.

У многих городских ребят походное меню почему-то ассоциируется с испеченной на костре картошкой. Но ведь картошку пекут не на огне, а в горячей золе или на углях; насыпают на нее слой, земли и поверх кладут сильно выгоревшие угли. Значит, чтобы печь картошку, надо иметь достаточно золы и углей, а для этого костер должен гореть по крайней мере час, а то и больше вхолостую. За это время вполне можно сварить ту же картошку и вообще приготовить полный обед. Поэтому попытки печь картошку на дневном привале обычно не имеют успеха. Короче говоря, печеная картошка не для кратковременных привалов.

Лучше всего ее готовить в походах с ночевкой или глубокой осенью, когда начинает темнеть час в шесть — начале седьмого и когда есть время, никуда не спеша, посидеть у вечернего костра. Кстати, тем, кто раньше не пек картошку на костре, можно посоветовать запекать ее завернутой в пищевую фольгу.

Еще несколько полезных советов. Почти все каши, солят заранее, до того как в кипяток запускают крупу. Соли кладут на вкус — вода может казаться чуть-чуть более соленой, чем должна быть, по вашему мнению, каша. Однако бывает, что на первых порах неопытные “повара” дают промашку с солью. Если каша получилась недосоленная, надо развести нужное количество соли в кипятке, влить этот раствор в кашу и тщательно перемешать. Засыпать соль в загустевшую кашу нельзя — соль не разойдется. Если, напротив, каша получилась пересоленная, поступайте следующим образом. Прежде всего, ее надо попробовать многим участникам похода. Может быть, она не так уж сильно пересолена, как кажется. Если же все находят, что соли слишком много, залейте кашу кипятком, перемешайте и слейте воду. Каша будет не такая вкусная, как могла бы быть, но станет менее соленой.

Сахар, если его не положили до того, как каша начала загустевать, следует сначала развести в кипятке в отдельной кружке. Разумеется, это касается рафинада, а не сахарного песка.

Помешивать кипящую над костром пищу ложкой неудобно. Лучше сделать мешалку из чисто обструганной палки.

Мясные консервы, прежде чем класть в кашу или суп, надо в отдельной миске разделить по волокнам. Иначе при раздаче кому-то достанутся крупные куски мяса, кому-то ничего.

Если к моменту, когда каша начала загустевать, в костре образовалось достаточно углей, лучше снять ее с огня и поставить доходить на угли. Так значительно проще избежать пригорания каши.

Часто, заваривая чай в походе, засыпают его прямо в ведро с кипящей водой. Это приводит к повышенному расходу чая на заварку и, главное, заставляет пить одинаковый чай всех: и тех, кто любит крепкий чай, и тех, кто не привык к нему. Лучше иметь в группе отдельный небольшой котелок для заварки. Перед тем как заваривать чай, его надо сполоснуть горячей водой. Потом насыпать чаю и долить кипятком так, чтобы вода чуть-чуть прикрыла заварку. Можно положить туда и кусок сахара.

После этого нужно закрыть котелок крышкой и поставить на угли или золу минут на пять потомиться, затем долить кипятком и дать еще минут пять настояться. Не следует ставить заварку чая на огонь и кипятить — этим можно только испортить вкус чая.

Для приготовления какао его порошок нужно сначала развести в теплой воде до густоты сметаны, растерев все комки, затем влить эту массу в кипящую воду и варить. Почему-то об этом юные туристы очень часто забывают и снимают какао с огня сразу же, как только оно закипит. Неверно. Надо дать ему минут десять повариться на медленном огне и только потом разливать по кружкам. А вот кофе долго кипятить не следует. Заварив его в кипятке и доведя до кипения, нужно сразу же снять его с огня. Кстати, в какао и кофе можно положить щепотку соли — многие находят, что так вкуснее.

Необходимо еще раз подчеркнуть, что приведенные здесь рекомендации в большей части являются примерными. Главное состоит в том, чтобы, постепенно накапливая опыт, творчески используя его в зависимости от целей, продолжительности похода, состава группы, научиться самостоятельно решать все вопросы, связанные с организацией питания в походе.

Тактика в организации питания.

- Составление меню на все дни похода (или на 3-4 дня со следующим повтором) и точное соблюдение графика.
- Расфасовка продуктов по дням и варкам.
- Максимально возможная подготовка продуктов для немедленного приготовления.

- Правильный подбор индивидуальной посуды
- Точная дозировка в котлах и раздача без добавок.
- Планирование приготовления самых быстрых блюд в самые тяжелые дни.
- Планирование времени приготовления пищи исходя из меню. (Когда должны вставать дежурные).
- Не планировать подножный корм (ягоды, грибы).

Репозиторий ВГУ

ТЕМА 7. ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ В ТУРИСТСКИХ ПОХОДАХ

1. Основные правила организации движения на маршруте

2. Питьевой режим в походе

Поговорим о том, как правильно идти в походе. Вопреки мнению многих, это тоже надо уметь. Отметим несколько основных правил.

1. Во время движения не рекомендуется петь. Образ туриста, весело шагающего с рюкзаком и распеваящего задорную песенку, создан людьми, совсем не знающими туризма. Настоящий турист никогда не запоет на ходу. Песня сбивает дыхание, и поэтому сразу становится тяжелее идти. А как же знаменитые туристские песни? Их поют вечером у костра, когда все дела окончены, спешить некуда и есть время тихо посидеть, посмотреть на звезды, на летящие в темноту искры, помечтать, попеть.

2. Не следует пренебрегать привалами. Очень часто юные туристы, выйдя в поход, идут 3—4 часа без остановки и в результате преждевременно выбиваются из сил. Короткие десятиминутные привалы обязательны во время дневного перехода, даже если ребятам кажется, что они совсем не устали. Взрослые туристы обычно делают такие привалы каждый час: 50 минут идут, 10 минут отдыхают. Юным туристам, особенно новичкам, можно делать их и чаще, минут через 40—45, а если очень трудно идти, то на первых порах даже через каждые полчаса. Такие короткие привалы сберегают силы, и турист без особого труда может быть в движении 8—9 часов.

3. Десятиминутные привалы должны полностью использоваться для отдыха. Недопустимо в это время затевать возню и беготню, даже если юные туристы чувствуют себя бодро. Бороться с усталостью нужно не тогда, когда она пришла, а до её наступления.

4. Помимо очередных десятиминутных привалов, на первом переходе через 15 минут после выхода рекомендуется внеочередной (технический) короткий привал. За эти 15 минут обычно выясняется, что у кого-нибудь в группе или неудобно уложен рюкзак, или трет ногу ботинок, или надо снять свитер, потому что жарко идти. Одним словом, этот привал нужен для устранения мелких неисправностей в экипировке.

5. Надо следить и за темпом движения. Это очень важно. Ничто, пожалуй, так не выматывает туриста, как “рваный”, неравномерный темп, когда направляющий то плетется еле-еле, то вдруг делает рывок, а потом опять сбавляет темп. Идти нужно по возможности с одной скоростью, разве что, выходя с бивака, можно несколько минут двигаться медленнее, чем обычно, чтобы втянуться в привычный темп постепенно, и потом перед остановкой на привал надо за 3—5 минут начать постепенно снижать темп, чтобы перевести сердце и легкие на более спокойный режим работы.

Не надо думать, что можно отдыхать на ходу, замедляя движение на какое-то время. Если группа очень устала, лучше сделать внеочередной привал, чем переходить на

неравномерный темп. Поэтому первое требование к направляющему — уметь держать ровный темп.

Если в походе крайне нежелателен неравномерный темп движения, то уж совсем недопустим бег. Между тем юные туристы, отстав по какой-то причине от группы, иногда пытаются догнать идущих впереди товарищей бегом. Еще хуже, когда кто-то пытается набрать цветов или ягод по ходу движения и, чтобы не отстать, по много раз догоняет группу бегом. Если в пути попадается земляничная поляна или усеянный цветами луг, лучше попросить руководителя сделать Небольшой привал. Руководитель всегда согласится на такой привал, если нет каких-то очень веских причин против этого.

6. Нельзя растягивать строй группы во время перехода. Нередко можно видеть, как группа из 10—15 человек растягивается на километр и больше: те, кто посильнее, ушли вперед, кто послабее — безнадежно отстали, ребята бредут группами по 2—3 человека, направляющие не видят замыкающих. Такая растянутая, разорвавшаяся группа практически неуправляема. В дальнем походе это может привести к несчастным случаям. Да и в воскресном походе так может кто-нибудь отстать, отбиться от группы, после чего придется вести поиски и весь маршрут будет сорван. Надо помнить туристский закон: группа в движении равняется на слабейших. Между тем многие юные туристы, отправляясь в поход, убеждены, что тут как на соревнованиях: сильные должны “выкладываться”, чтобы задавать хороший темп, а слабые — что есть силы тянуться за ними. В походе это приведет только к разрыву группы, на управление которой уходит столько времени, что увеличением скорости движения сильнейших это не возмещается.

Но как быть, если один человек задерживает всю группу? Оставить его, конечно, нельзя. В следующий поход его лучше не брать. Надо предложить ему потренироваться, если он слаб, а если он мог, но не хотел заставить себя идти быстрее, то он и сам не пойдет больше в поход. В следующий раз руководитель внимательнее отнесется к комплектованию своего походного отряда.

Не надо забывать и о таком способе уравнивания сил в группе, как различная загрузка рюкзаков. Правда, прибегая к этой мере, руководитель должен соблюдать максимальную тактичность. Очень часто ребята, оказавшиеся слабее своих товарищей, протестуют при попытках забрать у них часть груза из-за того, что руководитель, отдавая свое распоряжение, каким-то образом задел их самолюбие. Нельзя забывать, что в подростковом и юношеском возрасте ребята имеют повышенную чувствительность: человека в этот период жизни могут больно задевать такие вещи, которые в будущем ему самому станут казаться мелочами. Поэтому, если руководитель видит, что в группе появились отстающие, не надо спешить отдавать приказ, чтобы разгрузить их. Надо подумать о том, как провести перераспределение груза, чтобы это не выглядело нарочитым подчеркиванием чьей-то слабости. Лучше будет, если у более слабых ребят не просто возьмут часть груза, а обменяют тяжелые вещи на более легкие, но объемные. Пусть со стороны их рюкзаки не выглядят пустыми. Неплохо, если перераспределением груза будут охвачены не только явные “слабаки”, но и один-двое из ребят средней силы.

Тогда легче представить дело так, будто бы перераспределение груза вызвано какими-то другими соображениями. В крайнем случае, такие действия лучше мотивировать необходимостью загрузить сильнейших, чтобы они не рвались вперед.

В некоторых случаях для уменьшения усталости бывает полезно дать человеку несколько кусков сахара. Сахар — быстроусвояемый углевод. Питательные вещества начинают поступать мышцам буквально через несколько минут. Опытные путешественники перед трудным переходом очень часто берут в карман по несколько кусков сахара. Этот обычай не плохо бы усвоить также и юным туристам.

В походе совсем не безразлично, кто за кем идет. Чтобы вся группа во время перехода держала темп по более слабым товарищам, их обычно, ставят в голову колонны, сразу после направляющего. Идя сзади, сильные ребята не отстанут от группы, а направляющему удобнее поддерживать темп, если он имеет тех, за кем ему надо следить, рядом с собой.

7. Разрыв группы во время перехода может получиться не только из-за неравенства сил, но иногда из-за ошибок, которые допускает направляющий. Вот одна из них, пожалуй, наиболее типичная. Группа подходит к какому-то препятствию. Это может быть завал, ручей с переброшенным бревном, упавшее дерево, овраг. Не всегда это препятствие может быть, сложным или опасным, но любое такое препятствие замедлит движение. Пока направляющий перебирается через него, вся группа стоит сзади и волею-неволей ждет. Если направляющий, после того как преодолет препятствие, тут же продолжает идти в прежнем своем темпе, забывая, что остальным тоже требуется время на преодоление препятствия, то группа неизбежно разорвется. Первые несколько человек обычно успевают “поднажать” и догнать направляющего, а вот идущие сзади сразу же оказываются далеко отставшими.

8. Перед остановкой на короткий десятиминутный привал, надо начать постепенно снижать темп. Это дает возможность более слабым участникам подтянуться, чтобы перед остановкой на привал весь отряд представлял собой одну компактную группу. Неопытный направляющий поступает иначе. Зная, что подходит время привала, он намечает впереди удобное место для отдыха и последние полкилометра идет со всей скоростью, на какую он только способен, имитируя финишный рывок спортсмена на беговой дорожке. Помимо того что такие рывки с последующей внезапной остановкой отнюдь не полезны для самого направляющего и тех юных туристов, кто поддержит его рывок, происходит еще следующее. Ребята послабее немедленно оказываются далеко позади. Вид стремительно уходящих вперед товарищей действует на них угнетающе. Усталость начинает казаться непреодолимой, и их темп движения еще более замедляется. В результате к месту привала они приходят на 3—5 минут позже остальных. Эти минуты они находятся в движении, в то время как их более сильные товарищи отдыхают. Между тем ровно через 10 минут после финиша передовой группы раздается команда на выход. Получается, что наиболее слабые участники похода, больше других нуждающиеся в отдыхе, систематически получают для отдыха на 30—50% меньше времени, чем

остальные ребята. Усталость нарастает стремительно, отставание слабых от остальных товарищей увеличивается, в походной колонне появляется разрыв, который трудно ликвидировать. Поэтому направляющий должен не только поддерживать ровный темп, но и следить за группой, почаще оглядываться назад, не допускать образования разрывов.

9. Поручить направляющему выбор пути можно только тогда, когда он умеет хорошо ориентироваться и правильно вести группу. Если же он хороший ходок, но ориентируется на местности слабо, то в группе выделяется еще и ведущий, который идет с компасом и с картой сразу за направляющим, указывая ему направление движения. Ослабевшие или наиболее уставшие участники похода ставятся тогда после него.

10. В колонне обязательно назначается замыкающий. Чаще всего это второй по силе и опытности турист в группе. У него в рюкзаке обычно находятся аптечка и ремонтный набор, он всегда должен быть готовым оказать необходимую помощь. А главная его задача — держать в поле зрения всю группу и не допускать, чтобы кто-нибудь оставался сзади него. Именно он отвечает за то, чтобы никто не отстал и не потерялся.

Группа должна двигаться в определенном порядке, а не в том, который получится случайно. Неправильно поступают те юные туристы, которые решают: пусть все идут, кто как хочет. Успеху похода это не способствует. Нужно заранее подумать, кто из ребят лучше справится с обязанностями направляющего и замыкающего, а перед выходом на маршрут объявить это для всей группы. Во время перехода надо производить перестановки в группе, если кто-нибудь начинает тяжело идти.

В учебном походе перестановки в группе производят еще и с учебными целями, чтобы потренировать ребят в роли направляющего, ведущего, замыкающего, чтобы дать им почувствовать, как идет в голове походной колонны, в середине, в хвосте.

11. Главная задача руководителя группы — обеспечить общий порядок в движущейся по маршруту группе. Поэтому он может взять на себя любую полезную для группы обязанность. Обычно почему-то считают, что руководитель должен во время перехода совмещать роли направляющего и ведущего. Но это совсем не обязательно. Нередко бывает, например, что в качестве руководителя похода идет школьный учитель, который ориентируется на местности и держит темп хуже, чем ребята, имеющие значки и разряды по туризму. Тогда он назначает из их числа и ведущего, и направляющего, нередко замыкающего, а сам идет где-нибудь в середине колонны.

12. Во время перехода рекомендуется следить за временем по часам. Прежде всего, это нужно для того, чтобы точно соблюдать периодичность десятиминутных привалов. Лучше всего это поручить направляющему или ведущему. Но желательно, чтобы на первых порах контроль за временем осуществлял не один, а два человека: юные туристы, как уже говорилось выше, в начале дня часто забывают о необходимости делать привалы. Помимо этого, контроль за временем позволяет по количеству сделанных переходов судить о пройденном расстоянии. Привычка следить за временем и соотносить

его с пройденным расстоянием постепенно приводит к выработке чувства, темпа движения, которое в свою очередь существенно помогает человеку в ориентировании на местности, о чем уже шла речь выше. И наконец, следить за временем надо для того, чтобы максимально использовать для отдыха десятиминутные привалы. Дело в том, что полноценность этого отдыха зависит не только от своевременности привалов, но и во многом от правильности выбора места для них. Иной раз имеет смысл остановиться на несколько минут раньше, чем предполагалось, или, наоборот, пройти немного дальше, чтобы найти хорошее место для отдыха. Бессмысленно, например, в жаркий летний день останавливать группу на привал в открытом месте под палящими лучами солнца. После такого “отдыха” участники группы только раскиснут, станут вялыми и идти станет труднее. В холодное время года главным требованием к месту привала является его защищенность от ветра. Летом в жару, напротив, ветерок желателен, но, главное, надо, чтобы была тень. А вот наличие воды, вопреки мнению многих начинающих путешественников, совсем не обязательно и, более того, обычно нежелательно. Почему так, будет сказано ниже. Все это значит, что во время перехода нужно учитывать время очередного привала и заранее прикидывать, где лучше остановить группу на отдых.

Поэтому не случайно хронометраж движения по маршруту становится все более популярным не только среди детских, но и среди взрослых групп, а в некоторых случаях его требуют прикладывать к отчету о походе. Имея такой хронометраж, легко оценить тактическую грамотность группы.

13. При движении по лесу нужно опасаться веток деревьев и кустарника. В туристских справочниках и руководствах иногда дается рекомендация отводить ветки в стороны, придерживать их руками, чтобы не ударить идущего сзади товарища. Рекомендация эта на практике невыполнима. Ведь, для того чтобы придерживать ветку, надо на какое-то мгновение задержаться. Нетрудно представить себе, с какой скоростью будет двигаться группа, если все будут задерживаться около каждой ветки, чтобы придерживать ее хотя бы на пару секунд. Поэтому в группе новичков не рекомендуется придерживать ветки, лучше, если идущий сзади возьмет безопасную дистанцию. По мере же накопления походного опыта надо вырабатывать у себя привычку правильно отводить ветки. Ветку, которая перегораживает тропу, нужно пригнуть вниз к земле, оставив ее у себя под локтем. В этом случае ей придаются колебания в вертикальной плоскости, что для идущего сзади совершенно безопасно.

В очень густом кустарнике или подлеске бывает полезно, защищая глаза, выставить руку локтем вперед. При этом ладонь кладут на голову, как бы поправляя волосы, но локоть не оставляют сбоку, а разворачивают вперед. Не следует пытаться прикрывать глаза ладонью — этим можно лишиться себя обзора, тогда как выставленный вперед локоть не мешает видеть.

14. Не надо прыгать, если можно перешагнуть. В походе туристу довольно часто бывает нужно перейти через лежащее дерево, завал из нескольких валежин и т. п. Юные туристы в этом случае обычно стараются их перепрыгнуть или, в крайнем случае,

наступить, а потом и спрыгнуть. Опытный турист стремится по возможности избежать прыжков. Ведь ствол дерева или валежина могут оказаться подгнившими, при прыжке можно случайно зацепиться за какой-нибудь сучок или поскользнуться.

Все это может привести к падению, а падение с рюкзаком, особенно тяжелым,— вещь малоприятная.

15. Руки рекомендуется оставлять свободными. Об этом уже говорилось в разделе, где шла речь об укладке рюкзака. Турист, у которого свободны руки, при потере равновесия и падении вперед падает на руки, а тот, у кого руки заняты, падает на землю лицом.

16. Не следует без крайней необходимости прибегать к устройству переправ через водные преграды. К сожалению, в справочниках и руководствах, адресованных юным туристам, часто содержатся описания различных переправ, которые применяются опытными туристами в дальних и сложных походах, — с шестом, с помощью веревок, разные способы устройства кладей и даже переправы на небольших плотках. Однако применение таких способов дает хороший эффект тогда, когда происходит под руководством человека, уверенно владеющего ими. Новички, впервые знакомящиеся с переправами, как правило, совершают различные ошибки. Краткие описания, приводимые в справочниках и руководствах, не содержат и не могут содержать разбора таких ошибок. У начинающего туриста возникает мнение, что переправа — дело предельно простое. Появляется желание воспользоваться указанным в книге советом, вместо того чтобы потратить минут 20—30 на поиски моста, лавы или кладки, используемой местным населением.

Юным туристам редко приходится путешествовать по глухим местам, где устройство переправы своими средствами является единственным способом преодоления водной преграды. Поэтому, выйдя к сколько-нибудь значительной реке, лучше, прежде всего, подумать, где в этом районе могут быть переправы через речку, наведенные местными жителями. Если неподалеку виднеются крыши деревни или отдельные домики, нужно направляться туда, там почти наверняка имеется переправа. Если вдоль реки или на некотором расстоянии от нее проходит несколько троп можно некоторое время пройти вдоль реки, пока не попадется тропа, убегаящая вниз, к воде: в большинстве случаев она приводит к переправе. Если речка не особенно велика, можно воспользоваться бродом. Первый признак брода — тропинки или колея дороги, спускающиеся к воде и имеющие продолжение на противоположном берегу. Можно попытаться найти брод и самостоятельно. Искать его следует на широких участках реки, где разлившаяся, вода обычно не бывает глубокой. Нужно помнить, что направление брода редко бывает прямым — по кратчайшему расстоянию от берега к берегу. Гораздо чаще приходится пересекать реку наискось. При этом искать продолжение пути надо не на ощупь, а наблюдая за водой. Там, где вода светлее, там находятся мелкие места. Рябь на поверхности воды — тоже признак мелкого места. Характер берегов тоже может подсказать направление брода: у крутого берега река глубже, у пологого — мельче.

Если речка глубокая, но узкая, то для переправы, можно использовать лежащие поперек нее деревья, те, которые находятся невысоко над водой. Переправляясь по такому дереву, удобно использовать для опоры шест. Деревья, которые зависли высоко над водой, лучше не использовать. И еще важно запомнить: пока один человек передвигается по бревну, другой не должен вступать на него.

Для переправ через достаточно большие водные пространства иногда приходится прибегать к лодкам, используемым местным населением. Категорически запрещается пользоваться старыми полузатопленными лодками, которые иной раз стоят у берега. При виде такой лодки у юных туристов довольно часто появляется мысль — откачать из нее воду, заткнуть или забить дырки и переправиться. Последствия такой переправы могут быть самыми печальными.

Точно так же не стоит рассчитывать на переправу через речку вплавь. Даже при самом благоприятном исходе такой переправы вряд ли удастся доставить на другой берег рюкзаки. Все сказанное относилось к переправам через равнинные речки средней полосы страны. Ну, а если предстоит отправиться в путешествие, где может появиться необходимость в переправе через мощные и быстрые реки (на Кавказе, на Алтае и т. д.), где нужно быть готовыми использовать переправы, применяемые туристами в сложных условиях? Тогда это нужно делать только под руководством опытного туриста или альпиниста, а не юноши, побывавший один раз в горах и считающего, что он знает переправы потому, видел, как их наводят старшие товарищи.

17. Следует избегать переходов по жаре: не говоря уже о возможности тепловых ударов, такие переходы очень изнуряют любого человека. Очень часто юные туристы утром долго спят, потом медленно собираются и в результате только часов в десять выходят в путь. В итоге переход приходится на самые жаркие часы. Гораздо лучше вставать пораньше, часов в 5—6 утра, быстро собраться и сделать переход по утреннему холодку. А днем, когда печет солнце, устроить трех-четырёхчасовой привал, где-нибудь у воды, искупаться, не спеша сварить обед, если надо — отоспаться в тени. Ближе к вечеру, когда спадет зной, можно снова тронуться в путь и стать на бивак часов в 8 вечера. Такой распорядок дня позволяет сохранить силы и в то же время пройти нужное количество километров в самые знойные дни.

18. Не надо забывать, что в походе (во всяком случае, первое время) ребятам нужно будет примерно на час больше сна, чем дома. Иначе, даже если в первые дни это незаметно, постепенно начнет накапливаться усталость, турист возвращается из похода не отдохнувшим, а измотанным. Такие походы никому не нужны. Нужно помнить и другое: нельзя позволять себе ради быстроты устанавливать бивак кое-как. Только хороший, глубокий сон обеспечивает полное восстановление сил, а значит, надо все сделать, чтобы спалось удобно. По этой же причине следует сразу же договориться: со словом “отбой” в палатке наступает тишина. А то иной раз впервые попавшие в поход ребята под влиянием ярких и необычных впечатлений чуть не до полуночи ведут разговоры, мешая уснуть тем, кто устал больше их. Где уж тут говорить о полноценном отдыхе!

18. Желательно добиваться от юных туристов осмысленности своих действий в походе. Всем известно знаменитое суворовское выражение, что каждый воин должен понимать свой маневр. В полной мере это относится и к туристским походам. Поэтому очень полезно бывает перед выходом потратить 10 минут на то, чтобы разъяснить участникам похода, что предполагается сделать за сегодняшний день, показать маршрут по карте, объявить, кто будет направляющим, замыкающим, ведущим, в каком порядке будут следовать остальные и т. д.

19. Столь же полезно провести у вечернего костра получасовой разбор прошедшего дня. В однодневном походе разбор можно провести на станции в ожидании поезда или даже в вагоне по пути домой. Начинать разбор лучше всего руководителю или тому из участников, кто был ведущим. Он прежде всего напоминает о том, что предполагалось сделать за сегодняшний день и оценивает, в какой мере удалось намеченное реализовать, что способствовало, что мешало достижению цели, что хорошо, а что плохо делали участники похода. Потом по очереди высказываются все туристы. Их внимание должно быть заострено преимущественно на замеченных недостатках.

Отрицательные стороны похода на первых порах замечаются ребятами легче, чем положительные. Правильные решения в походе подчас кажутся настолько естественными и само собой Разумеющимся, что нужно обладать известным опытом, чтобы оценить лежащий за ними расчет, тонкую оценку обстановки или высокую туристскую грамотность. Напротив, ошибочные решения оказываются достаточно очевидными. Поэтому когда вначале ребята затрудняются вести разбор, не зная, о чем говорить, следует наталкивать их мысль именно на имевшиеся недостатки. Важно начать думать над происходящим и высказывать вслух свои суждения. Пусть пока они будут односторонними. С течением времени все встанет на свои места. Заканчивает разбор опять же руководитель или ведущий, разъясняя поднятые на разборе вопросы.

Такие разборы — очень полезное дело, особенно в учебных походах. Зная, что вечером придется высказываться, ребята начинают думать над происходящим в течение дня, анализировать обстановку и принятые в этой обстановке решения, оценивать собственные действия и действия своих товарищей. Значение этого трудно переоценить.

В конце концов, никакими книгами или инструкциями невозможно предусмотреть все конкретные ситуации, складывающиеся в походе. В конечном счете, туристу приходится принимать решения самому, а для этого нужно научиться думать в походе. Ежедневные разборы в этом отношении являются одним из самых эффективных средств.

Большое значение имеют разборы и в деле установления хорошей, доброжелательной атмосферы в группе. Много горячих споров, перепалок, взаимных обвинений и обид руководитель может предотвратить, если с самого начала установит четкий порядок — все претензии друг к другу высказываются вечером, на разборе. А до вечера есть время “отойти” от нахлынувшего аффекта, критически отнестись к своей позиции, в некоторых случаях увидеть рациональное начало в позиции своего оппонента

или понять, что заставляет его стоять на занятой позиции, наконец, просто подумать, стоит ли предмет спора, обсуждения.

Конечно, ведя разбор, руководитель должен сохранять управление им в своих руках. Иначе этот разбор легко может перейти в пустую перебранку или в вечер обмена впечатлениями. Пусть юные туристы высказываются на разборе кратко. Лучше не допускать выступлений, повторяющих уже сказанное, но в то же время надо, чтобы по спорным вопросам каждый высказал свое мнение. Не нужно позволять, чтобы выступающего перебивали репликами, возражениями, вопросами. Пусть каждый высказывается тогда, когда до Него дойдет очередь. Если желающий возразить уже высказывался раньше, можно, прервав его, пообещать дать слово, когда все выскажутся по одному разу, и обсуждение будет продолжено, а тем временем подумать, стоит ли концентрировать всеобщее внимание на поднятом вопросе. Если нет, объяснить в двух словах, почему нецелесообразно продолжать дальше обсуждение этого вопроса, и обязательно дать в заключительном слове свое аргументированное решение по возникшему спору.

Разумеется, не в каждом походе следует устраивать разбор. В многочисленной группе разбор, как правило, неэффективен. Он требует слишком много времени. Часто вместо откровенного разговора он превращается в некое формальное мероприятие. Нет смысла проводить разбор в конце похода, который является единичным явлением в жизни школы. Но если приходится работать с определенной группой ребят постоянно, то разборы дают очень много.

20. Покидая привал, нужно обязательно осмотреть место — не осталось ли забытых вещей. Юные туристы отличаются поразительной способностью разбрасывать свои вещи, терять их. Особенно часто забывают почему-то топоры. Лучше всего место привала осмотреть замыкающему руководителю или обоим вместе, но, во всяком случае, должно быть определено, кто именно должен это сделать. Иначе может оказаться, что они, понадеявшись друг на друга, оставят место привала без осмотра.

Питьевой режим при передвижении

Во время движения или на десятиминутном привале нельзя пить воду. Чем больше воды будет выпито, тем тяжелее станет идти потом, а жажда при этом не уменьшится. Чувство жажды возникает у туриста не из-за потери воды, выходящей с потом из организма, а из-за обильного выделения солей. Вспомните, каким соленым кажется пот, если он попадает на губы, как он разъедает глаза. Все это из-за высокой концентрации в нем солей. В обычной воде солей содержится значительно меньше, поэтому для восстановления нарушенного солевого равновесия ее пришлось бы выпить очень много. Вот почему в походе сколько ни пей — жажда не проходит: ведь с водой в организм поступает значительно меньше солей, чем ушло с потом. А идти при этом оказывается тяжело: человек обливается потом, сбивается дыхание, возрастает нагрузка на сердце.

Поэтому рекомендуется сделать следующее. Съесть с утра что-нибудь соленое: сухую воблу, селедку, кусок хлеба, посыпанный солью, — или даже просто проглотить щепоточку соли. Потом нужно напиться горячего чая до утоления жажды и больше потом не пить. В крайнем случае, если во рту очень сухо, можно прополоскать его водой.

При появлении жажды самое трудное — удержаться от питья в первое время. Дальше будет легче. И наоборот, если не удержаться сразу, дальше будет очень трудно. Бывает, что, сделав несколько глотков из фляжки, турист потом не может остановиться и пьет без конца: в деревне, у колодца — прямо из ведра, в лесу, у ручья — лежа, припав к воде и не в силах оторваться от нее. Можно ручаться, что к концу дня он будет совершенно измученным. Следует помнить: напившись утром, не надо пить до обеденного привала днем, а если его не будет, то лучше потерпеть и вторую половину дня — до вечера. Между прочим, именно поэтому не стоит устраивать десятиминутные привалы вблизи воды. Слишком уж велик в этом случае соблазн напиться. Там, где опытный турист ограничится тем, что помоеет лицо и руки, прополощет рот, кто-нибудь из юных туристов наверняка будет пить воду, делая вид, что он только полощет рот.

На обеденном привале тоже не надо сразу набрасываться на воду. Лучше всего подождать, пока будет готов чай, компот или что-нибудь в этом роде. Если ждать очень долго, то, во всяком случае, не следует пить тотчас, как только группа стала на бивак. Турист еще разгорячен ходьбой и выпьет гораздо больше воды, чем ему на самом деле нужно. И еще: никогда не надо пить залпом, без отрыва. Лучше пить маленькими глотками, словно пробуя вкус напитка. Прежде чем проглотить воду, нужно прополоскать ею рот. Между глотками нужно делать небольшие паузы. Если пить не торопясь, то можно утолить жажду совсем небольшим количеством воды.

И еще несколько замечаний.

Не принято во время перехода обгонять товарища, особенно если группа идет ровно. Обычно в походе туристы движутся цепочкой, в колонне по одному. Если кому-то надо пройти в голову колонны, производится короткая остановка, и участники похода, оказавшиеся впереди, делают шаг в сторону с тропы, освобождая дорогу тому, кто должен пройти вперед.

Не принято также выходить из колонны и пристраиваться к кому-либо из участников сбоку и чуть сзади, как это почему-то любят делать юные туристы. Идущему в колонне товарищу начинает казаться, что его хотят обогнать, и это вынуждает его к спешке при обходе луж, упавших деревьев и т. д. — одним словом, к серии мелких, почти незаметных для глаза рывков, и притом в тех местах, где нужна чуть большая, чем обычно, внимательность и осторожность. Если почему-либо требуется обойти идущего впереди, надо просто попросить, чтобы он пропустил вперед, а не пытаться обгонять на ходу.

Не нужно двигаться по лесу с криком, хохотом, свистом, включенными транзисторными приемниками. Тишина способствует полноценному отдыху. Не надо

тащить с собой в лес городские шумы, не надо воспроизводить их там. Следует учесть и то, что среди общего гвалта трудно управлять группой. Ведущий может не услышать замыкающего, если тот просит задержать группу. Часть группы может не услышать распоряжения руководителя группы или ведущего, которым приходится довольно трудно, если всякий раз надо стараться перекричать общий шум. Наконец, шумная группа лишает себя многих интересных встреч — с лосями, зайцами, белками и другими обитателями леса. По той же причине у туристов принято, укладывая рюкзак, добиваться, чтобы на ходу ничто внутри его не гремело, не брэнчало.

Нехорошо оставлять после себя надписи на скалах, на стенах старых монастырей, вырезать свои фамилии на деревьях и т. п. Многие начинающие туристы, к сожалению, так делают. Грустно и больно бывает смотреть на обезображенный аршинными буквами памятник старины или утес, видимый издалека.

Между тем у туристов существует хороший обычай, заимствованный из практики альпинизма. Альпинисты, поднявшись на вершину или перевал, оставляют записку в туре — небольшой пирамиде, которую они складывают из лежащих поблизости камней. Предварительно записку закладывают в пустую консервную банку, иногда еще заворачивают в целлофан или полиэтилен, чтобы предохранить от действия влаги. Туристы, путешествующие в горах, поступают таким же образом. Туристы-таежники чаще всего оставляют банку с запиской на месте бивака, укрепляя ее в развилке костровой рогулины. Иногда делают на рогулине или поперечной перекладине кострища длинный затес и пишут на нем, что необходимо (вместо записки). Иногда вместе с запиской оставляют маленький подарок — несколько конфет, плитку шоколада или еще что-нибудь. В записке обычно указывается, что за группа была в этом месте и когда, по какому маршруту следует, что предполагает делать дальше.

ТЕМА 8. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ. ЗАНЯТИЙ

1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походах и на тренировочных занятиях с учащимися
2. Основные правила поведения в экстремальной ситуации.
3. Опасности, травмы и заболевания, обусловленные неправильными действиями туристов: профилактика и оказание первой помощи.
4. Медицинская аптечка в походе

Экстремальные ситуации, возникающие в походах, в зависимости от вызывающих их причин можно разделить на три группы:

- возникающие по вине руководителя группы;
- возникающие по вине участников похода;
- природные факторы и несчастные случаи в походе.

Первые две группы — субъективные факторы, зависящие от поведения личности. Огромное значение имеет опыт руководителя похода, особенно если это поход с детьми. Опыт руководителя должен соответствовать требованиям «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися»

Причиной возникновения экстремальной ситуации могут стать также некоторые личные качества руководителя: неумение владеть собой, раздражительность. В походе, при плотном графике движения или в случае возникновения конфликта между участниками, эти качества могут проявиться и сыграть свою негативную роль. Здесь же можно отметить и неумение руководителя слушать детей. Своим невниманием он может невольно нанести обиду ребенку, вывести его из душевного равновесия.

Часть ошибок закладывается руководителем группы в период подготовки похода. Сюда можно отнести слабую организацию контроля со стороны руководителя за физической и технической подготовкой детей, их психологическим состоянием и взаимоотношениями друг с другом, а также за их медицинским освидетельствованием.

К возникновению экстремальной ситуации могут привести недостаточное изучение руководителем группы района и маршрута похода, тактически неграмотное его построение, недостаточное материально-техническое обеспечение группы. Часть ошибок подобного рода может выявить МКК при рассмотрении категорийных походов, но более легкие «степенные» походы МКК не рассматривает, и вся ответственность при этом лежит на руководителе.

Руководитель должен четко представлять, что в походе он единственный человек, от которого изначально зависит благополучие всей группы. Ему не с кем посоветоваться, и надеяться он может только на себя и своих обученных и дружных детей. И если до начала похода еще что-то можно поправить, то в период проведения похода руководитель не имеет права допускать ошибки. А они могут быть. Первая, и довольно частая, ошибка — включение в группу накануне выезда нового участника. Происходит это по разным причинам: замена заболевшего участника (жалко терять купленный билет), уговоры родителей. Взятый при таких обстоятельствах ребенок подобен бомбе замедленного действия. Как правило, именно с детьми, включенными в состав группы накануне выезда, случаются различные происшествия.

Как проявление слабой технической подготовки руководителя может быть неверная организация движения группы на маршруте. При этом возможны чрезмерные физические нагрузки, недоступные всем участникам. Как следствие — быстрое их уставание, притупление бдительности и т.д.

Руководитель может чрезмерно довериться действиям проводника и ослабить контроль за ним на маршруте. В результате потери ориентировки руководитель не сможет быстро сориентироваться, принять верное решение. Контроль со стороны руководителя необходим постоянно (его можно доверить заместителю руководителя при наличии у него должных навыков).

Еще одно проявление некомпетентности руководителя — нечеткие или неверные действия по руководству группой при преодолении естественных препятствий. Такие просчеты могут привести к травмам и увечьям участников, тем самым значительно усложнить ситуацию.

Иногда руководителю приходится принимать решения о разделении группы (для выполнения какого-либо задания, разведки и т.д.). Если при этом руководитель даст нечеткие указания по действиям подгрупп в данной ситуации, то возможна экстремальная ситуация: потеря ориентировки, неправильное преодоление препятствий и т.д.

И уж совсем грубым и недопустимым является намеренное изменение руководителем группы маршрута в сторону его усложнения (преодоление незапланированных естественных препятствий). Такое решение зачастую приводит к серьезным экстремальным ситуациям, нарушениям графика движения. Никто и никогда не осудит руководителя за решение сойти с маршрута, пойти по более простому запасному варианту, если он видит прямую угрозу движению по заявленному маршруту. Это диктуется заботой о жизни и здоровье участников. Но никто не поймет желания руководителя в угоду себе пойти на незапланированный перевал, организовать ненужную переправу и т.д.

Как показывает статистика, большая часть экстремальных ситуаций в походе создается по вине юных туристов. Основная причина — их неопытность. Сюда следует отнести недостаточную физическую, техническую и морально-волевую подготовку, неумение оперативно оказать первую медицинскую помощь себе или товарищу по группе.

Несоответствие физической и технической подготовки участника сложности маршрута само по себе не является прямым источником возникновения экстремальной ситуации. Но недостаток опыта и умений держит участника в постоянном напряжении. Опытный турист уверенно себя чувствует на маршруте. Он движется, ориентируется, преодолевает препятствия автоматически и с наименьшей затратой сил. В результате он затрачивает энергии меньше, чем неподготовленный турист. К тому же неопытный турист вынужден постоянно концентрировать свое внимание, тогда как у опытного туриста этот навык отработан до автоматизма — он может одновременно воспринимать как собственные поступки, так и окружающую действительность и действовать сообразно ситуации.

Учитывая то, что в поход ребенок идет, чтобы проверить свои силы и способности в реальной обстановке, т.е. он продолжает процесс обучения, можно мириться с тем, что у него не все сразу получается. Единственное, что нельзя допускать, — брать в поход явно неподготовленного члена группы.

Недостаточная морально-волевая подготовка может стать причиной аварийной ситуации и усугубляет поведение пострадавшего в случае возникновения экстремальной ситуации. Зависит она и от типа нервной системы, степени усталости, возникших заболеваний, в некоторой мере определяется и уровнем тактико-технической подготовки участника.

Со всеми перечисленными недостатками юных туристов (до некоторой их степени) руководитель вынужден мириться. Ведь, повторим еще раз, в походе он их учит. Но с чем мириться нельзя, так это с нарушениями дисциплины. Уходы из расположения лагеря, отставание от группы на маршруте и прочие нарушения — это прямые предпосылки к возникновению экстремальных ситуаций.

В туризме существует строгое правило: слово руководителя — закон для юных туристов. Поэтому те указания, которые даны руководителем, должны неукоснительно выполняться всеми членами группы. Эти требования и указания обычно изложены в инструкции по технике безопасности поведения юных туристов в походах или на тренировках, занятиях. Знакомство с ними руководитель обязан проводить в начале учебного года и перед каждым серьезным походом. Нарушение требований такого инструктажа — прямое нарушение дисциплины, и допускать этого нельзя.

Нередко аварийные ситуации возникают по вине детей, когда они вопреки указаниям инструктажа выполняют на тренировках или в походе те или иные технические приемы, требующие страховки, без контроля руководителя. Это также предпосылка возникновения аварийной ситуации.

Какой бы дружной и «схоженной» ни была группа, иногда в ней возникают конфликты. Само по себе это вполне нормальное явление в жизни детского коллектива. Но если это происходит во время похода, то руководитель должен отнестись к конфликту со всей серьезностью. Неприязнь между отдельными членами группы, а еще хуже — двумя микрогруппами, таит в себе потенциальную опасность. Руководитель должен вовремя уловить начало конфликта и ликвидировать его.

Следует обратить внимание на некоторые обстоятельства походных условий, способных привести ребенка в стрессовое состояние. Они несильно воздействуют на него в походах выходного дня, однако в многодневном походе могут проявиться и наложить отпечаток на поведение юного туриста.

В первую очередь следует помнить, что в походе происходит кардинальная смена обстановки, ребенок на довольно длительный срок (2 — 3 недели) отрывается от привычной среды обитания, привычного ритма жизни.

Задача руководителя группы — сгладить эту резкую смену обстановки. Добиться этого можно в период подготовки к походу. Разъяснив детям порядок жизни в походе, описав те условия, в которых группа будет находиться, без прикрас и беспочвенных обещаний, мы уменьшим степень неожиданности. Ребенок должен знать, что его ожидает в походе, должен к этому готовиться. Ничто так не угнетает, как неопределенность.

При этом следует учесть еще одно соображение. Кроме того что ребенок не представляет, что его ждет в походе, он еще боится не справиться с новыми обстоятельствами, боится опозориться перед своими друзьями. Это уже хорошая предпосылка к стрессовому состоянию.

Отсутствие привычного комфорта. Романтика палаточной жизни у многих детей быстро улетучивается, как только они сравнят сон в удобной постели со сном в спальном

мешке на жесткой подстилке и теплую воду в ванной с холодной водой ручья. Да еще пищу надо готовить самим. И не такая она получается вкусная и разнообразная, как у мамы. Чем раньше ребенок поймет (с помощью руководителя, конечно), что это не такие уж большие неудобства, что с ними можно смириться, тем легче он воспримет образ походной жизни. Достаточно лишь некоторых затрат своего труда — и будет все: и горячая вода, и вполне пригодная пища. И помыть голову можно, да и белье постирать, не дожидаясь возвращения домой. Руководитель должен предусмотреть для этого время и место (обычно на дневке).

Неуютно чувствуют себя чаще девочки. Хорошо, если один из руководителей группы — женщина. Она решит с девочками вопросы ежедневной личной гигиены, найдет укромное место для стирки белья. И дети воспримут неудобства похода как должное, не будут на них заострять свое внимание.

Сужение круга общения. В походе, как ни странно, ребенок испытывает в первое время дефицит привычного общения. Казалось бы, в походе некогда об этом думать. Но знакомые дети в группе — этого мало. Дома остались, может быть, лучшие друзья, родители. Руководителю группы в это время надо быть предельно внимательным с детьми. В туристской группе, существующей длительное время, такой проблемы не бывает. Сложнее в группе новичков. Знакомство, приобретение друзей — процесс сложный. Неизбежно каждый заметит в окружающих, особенно в соседях по палатке, массу недостатков. Важно показать детям, что в каждом из них есть достоинства и что надо быть терпимым к недостаткам друзей.

Конечно, не стоит мириться при этом с вызывающим поведением детей, открытым хамством и иждивенчеством. Как к крайней мере следует прибегать к переселению детей из одной палатки в другую. Распределение по палаткам надо продумать заранее.

Однообразии питания. В походе сложно организовать разнообразное питание, меню чаще состоит из каши, супов из пакетов, тушенки, сгущенки. Задача завхоза — найти возможность приобретения продуктов на месте, разнообразить ассортимент, снабдить группу, где это возможно, овощами и фруктами.

Влияют на настроение детей и неблагоприятные погодные условия, длительное ненастье. Когда идет дождь, трудно вставать утром и готовить завтрак, собирать рюкзак, тяжелеющий от мокрых вещей.

Таким образом, на настроение, самочувствие юных туристов воздействуют много факторов, способных ввести их в состояние стресса. Именно в таком состоянии чаще находятся дети, с которыми происходят различные ЧП. Вывод напрашивается сам собой. Особого внимания требуют дети в первые дни пребывания в походе. Но, конечно, и в последующие дни контроль не должен ослабевать.

В предотвращении конфликтных ситуаций большую роль играет взаимодействие формального и неформального лидера в группе. Наилучшая ситуация, если неформальный лидер, авторитетный, признанный группой, выбран на должность командира. Это укрепляет позицию руководителя, такому командиру легче выполнять свои обязанности, и все дети его слушаются безоговорочно. В противном случае, если командиром декларативно назначен формальный лидер, неизбежны его конфликты с лидером неформальным. Это и есть первый источник конфликтов в группе.

Существенную роль в походе представляют опасности природного характера и различные несчастные случаи — объективные опасности. В первую очередь это все

технически сложные участки маршрута. Во вторую — внезапно возникающие опасности. К таким опасностям следует отнести резкие изменения погодных условий, особенно в горной местности, где бывает сложно найти место для бивака, набрать достаточное количество дров. Значительную опасность представляет прохождение селе- и лавиноопасных участков, а также мест, где возможны камнепады. Опасны при прохождении участки под линиями электропередачи, вблизи нефте- и га-зопроводов.

При организации привалов и оборудовании биваков не всегда учитывается возможность возникновения грозы, резкого подъема воды в горных реках в период дождей.

Следует обратить внимание и на опасности, возникающие от взаимодействия человека с окружающей природой. Имеются в виду заболевания юных туристов вследствие укусов энцефалитного клеща, туляремия и т.д. Значительную опасность представляют отравления испортившимися в пути продуктами, непригодной для питья водой, ядовитыми ягодами, грибами. В экстремальную ситуацию группу могут поставить внезапные заболевания и травмы туристов, потеря или поломка предметов снаряжения, утрата продуктов.

На самом деле все эти опасности возникают неслучайно. Во всех перечисленных ситуациях опытный подготовленный турист, знающий особенности маршрута, умеющий безопасно организовать быт в полевых условиях, знакомый с практикой предсказания погоды, сумеет избежать этих опасностей. Это касается поведения и руководителя, и детей. Сосредоточенность и ответственное отношение к порученным обязанностям помогут предотвратить эти опасности или встретить их во всеоружии.

Какие же меры следует предпринимать руководителю для предотвращения предпосылок возникновения опасных ситуаций в группе на маршруте? В первую очередь важно, чтобы дети усвоили, что в туристском походе группа находится в автономном существовании. Если с кем-то из туристов произойдет несчастный случай, то в незавидном положении окажется вся группа. Возникает необходимость оказания первой медицинской помощи и транспортировки пострадавшего в ближайший (а это зачастую не один километр) населенный пункт, при этом надо еще нести рюкзак пострадавшего. Надо отметить, что транспортировка пострадавшего в детской группе — дело нелегкое. В результате запланированный поход, на подготовку которого истрачены значительные средства, время, будет сорван.

Следует внимательно отнестись к поведению детей до начала похода, выявить так называемые допоходные опасности. Радость от выхода в поход порой значительно снижает внимание детей к таким опасностям, как движение по населенному пункту, посадка и высадка на железной дороге, поведение в вагоне поезда или салоне автобуса. Конечно, такое поведение характерно для новичков, но и детям, регулярно занимающимся в туристских объединениях, пренебрегать этими опасностями нельзя. Все должны знать, что посадку и высадку из вагонов поезда надо проводить организованно, без суеты; зайдя в вагон, надо проходить в середину его, чтобы не мешать остальным членам группы. Опасны нахождение детей в тамбуре вагонов, ненужное хождение из одного вагона в другой. Небезопасны в криминогенном отношении и ссоры с пассажирами, особенно с подростками.

Подводя итог, сделаем вывод, казалось бы, довольно простого соблюдения мер безопасности — ив походе, и на занятиях надо быть предельно внимательным, в совершенстве овладеть техническими приемами, быть готовым к любым неожиданностям.

Для этого нужно научить ребенка правилам безопасного нахождения в природной среде и действиям в случае возникновения экстремальных ситуаций:

- дать ему необходимые сведения о природе;
 - научить пользоваться элементарным туристским снаряжением;
 - научить основам обеспечения жизнедеятельности в природной среде, основным приемам передвижения на местности, преодоления естественных препятствий и ориентирования на местности.
- кроме того, для безопасного нахождения в природной среде ребенок должен иметь достаточную физическую и морально-волевую подготовку.

Однако самое важное во всей этой работе — донести до ребенка, что определяющим фактором, при всей важности перечисленных требований, является соблюдение дисциплины.

Выполнение всех рекомендаций значительно снижает возможность возникновения аварийных и экстремальных ситуаций.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ

Причин возникновения различного рода сложных и порой экстремальных ситуаций много. Первая из них – **опасные природные явления**. Наиболее разрушительными из них являются землетрясения, ураганы, смерчи, наводнения, снежные лавины, оползни, сели, карсты, сильные заморозки и др. часть из них представляют собой внезапные и кратковременные события (землетрясения, оползни, лавины, обвалы, карстовые провалы, смерчи), приносящие большие материальные потери и человеческие жертвы.

Нетрудно представить себе, что может случиться, если человек или группа людей, отправившихся в туристский поход или путешествие, окажутся именно в том месте, где разбушевала стихия.

Человек, оказавшийся в такой ситуации совершенно неожиданно и незнакомый с правилами поведения в автономном существовании, попадает в довольно сложную ситуацию. Поэтому чем жёстче условия внешней среды – тем короче оказываются сроки выживания, большего напряжения требует борьба с неблагоприятными природными условиями, строже должны выполняться правила поведения и выше цена, которой оплачивается каждая ошибка.

Вторая - **заболевания и повреждения организма человека, требующие экстренной медицинской помощи; резкое изменение погодных условий**; вынужденное автономное существование; смена климатогеографических условий. В этих случаях успех выживания зависит от умения действовать в экстремальных условиях, а также от оснащённости, экипировки, психической устойчивости и физической подготовленности. Нужно ещё знать, как защититься от палящего солнца и ледяной стужи, отыскать и добыть воду, распознать съедобные растения, оказать помощь раненому или больному и многое другое.

Вынужденное автономное существование – это ситуация, в которую человек или группа людей попадают против своей воли, неожиданно.

Третья - самая распространённая ситуация – потеря ориентировки. Первое - это может произойти с участником похода при отставании от группы. Если впереди на маршруте есть развилка троп или дорог, то задержавшийся участник стоит перед выбором: по какой из них догонять группу. В случае неправильного выбора он может уйти в сторону от маршрута.

Второе – самовольный выход с места привала без предупреждения руководителя или кого-то из членов группы.

Возможно и третье – по какой-то причине группа разделена на две части, следующие до пункта сбора по разным маршрутам. В случае слабого знания этого маршрута, обхода сложного участка, часть группы может потерять ориентировку или опоздать к месту встречи и вызвать тем самым поисковые работы.

Потеря ориентировки, одиночество, наступление ночи, ухудшение погоды выводят из душевного равновесия. В такой момент ребёнку (или группе детей во главе с руководителем) потребуются выдержка и самообладание, проявление всех лучших качеств, какими он (они) обладает. Эти ситуации требуют большого напряжения физических и душевных сил, поэтому они и называются экстремальными.

Грамотные, четкие действия, активная, целеустремленная деятельность, направленная на сохранение жизни, здоровья и работоспособности в условиях автономного существования, умение ориентироваться, добывать огонь без спичек помогут успешно выйти из создавшейся ситуации.

Основное условие, определяющее возможность выживания, - настрой человека (группы) на благополучное разрешение проблемы, желание возвратиться домой, моральные обязательства перед близкими людьми, обществом, сознание того, что ему ещё много нужно сделать.

Первоочередные действия при потере ориентировки.

Проблему нужно решать по частям, определив первоочередные задачи (которые могут наступить, если...). Первое, что необходимо сделать, - постараться успокоиться и объективно оценить сложившееся положение. Анализ многих ситуаций показывает, что очень часто наибольшую опасность для пострадавших представляет не сам свершившийся факт, а последствия, которые ожидают их в результате первых необдуманных действий.

Как только вы почувствовали, что заблудились, немедленно остановитесь и спокойно оцените ситуацию. Если вы шли по какой-то тропе, ни в коем случае не сходите с неё, возвращайтесь по ней. Если же тропы нет, попробуйте вернуться по своим следам. Будьте внимательными, и вы сможете увидеть примятую вами при ходьбе траву (легче увидеть след на траве, если лежит роса или прошёл дождь). При этом идите рядом со своими следами, а не по ним.

Если вы не можете найти свои следы, прекратите движение. Постарайтесь вспомнить свой путь, характерные детали местности, рельефа, направления. Если есть часы, определите, сколько времени вы двигались. Если вы спокойно гуляли в лесу, то в среднем за час вы проходили не более двух-трех километров. Нарисуйте свой маршрут на земле и отметьте на нем запомнившиеся ориентиры, повороты. Это поможет вам выбрать примерное направление выхода.

Если вы потеряли ориентировку в районе плановых туристских маршрутов, вам поможет их маркировка. Металлические таблички прибывают на деревьях на уровне роста человека. Располагаются таблички довольно часто, в пределах прямой видимости и выводят на хорошие тропы, дороги или к туристским приютам (базам).

Вокруг больших и малых городов сейчас довольно много садовых участков. К ним ведет множество дорог. Значит, существует большая вероятность выйти на эти дороги и далее к людям.

Надо еще иметь в виду следующее: ручьи, которые вы можете встретить, впадают в реки. О наличии ручья или реки вам скажут встретившиеся овраги. На реках, как правило, и селятся люди. Если нет другой возможности определить направление выхода, идите вдоль ручья вниз по течению до реки. А там и до жилья может быть недалеко. Возможен случай, когда ручей впадает в болото. Если оно небольшое, попробуйте обойти его и найти продолжение ручья. Если это сложно, то лучше оставить эту попытку.

В лесу можно обнаружить обломанные человеком при ходьбе ветки кустарников и нижних ветвей деревьев. Если листва на них не засохла, значит, человек прошёл недавно. Чем суше и жарче погода, тем быстрее тускнеет и подсыхает листва на обломанных ветках, темнеет место излома ветки.

Вторая характерная ситуация – турист отстал от своей группы. Тут первое правило – не уходить с тропы, по которой шла группа. Помните, когда руководитель группы обнаружит ваше исчезновение, он организует поиск. Если вы немного отстали от основной группы, можно попытаться нагнать её. Но вот на вашем пути развилка троп, дорог или лыжни. Как быть, по какой из них идти? Постарайтесь найти следы своих товарищей. Если вам это не удалось, лучше подождать, когда за вами вернутся. Так же надо поступить, если вы повредили ногу или ухудшилась погода. При возможности разведите костер (вот почему каждому члену группы надо иметь хорошо упакованный, защищенный от влаги коробок спичек), постройте временное укрытие. Приготовьтесь некоторое время провести в одиночестве.

Как предупредить ситуацию вынужденного автономного существования.

У туристов есть такое правило: если кто-то отправляется в разведку, то заранее определяют маршрут и устанавливают контрольное время, к которому необходимо вернуться. Если это время истекло, а ушедшие в разведку не вернулись, начинают поисковые работы.

Следует приучить детей сообщать родителям или кому-то из взрослых о своих выходах в лес. Уходя из населенного пункта, постарайтесь определить направление дорог,

идуших от него. Расспросите, какими ориентирами ограничен участок леса, в который вы собираетесь идти. У туристов и ориентировщиков, участвующих в соревнованиях, существует такое понятие: «границы полигона». Это линейные ориентиры (дороги, просеки, границы леса, линии электропередачи), за которые нельзя выходить. На всякий случай участникам соревнований сообщают порядок действий в случае потери ориентировки. Это делают для того, чтобы при потере ориентировки участник не ушел далеко из района соревнований и, следуя указаниям, выходил в определенном направлении на хорошо заметный линейный ориентир и далее к месту сбора.

На какое бы короткое время вы ни уходили в лес, возьмите с собой на всякий случай пару бутербродов, термос с чаем, немного карамелек, спички (но не для игры с огнем!). Вы будете себя увереннее чувствовать, если возьмете с собой компас. Во время прогулки старайтесь запомнить основное направление движения, какие-то хорошо заметные предметы, по которым можно определить местонахождение (их называют ориентирами), развилки троп, перекрестки дорог, характерные особенности рельефа. При этом, собирая грибы или ягоды, старайтесь не упускать друг друга из вида.

При ориентировании по местным приметам нельзя делать вывод о направлении сторон света по одному-двум признакам. Наблюдения надо произвести по нескольким из них, проанализировать и делать выводы только после подтверждения и совпадения результатов наблюдений. Во время движения стоит постоянно внимательно наблюдать, убеждаясь в правильности сделанного вывода.

Сохранять направление движения в лесу, не имея компаса, двигаясь без дорог и троп, довольно сложно. Всем известно, что без фиксации направления движения в лесу одна нога (у правой – правая) делает шаг несколько больший, чем другая. При этом, двигаясь по лесу, человек описывает круг и возвращается примерно в то же место. Поэтому, определив направление выхода, надо выбрать в данном направлении ориентир. Дойдя до него, выбрать следующий и т.д. Надежнее использовать два ориентира, лежащих на одной прямой. Если есть возможность, следует использовать надежные, хорошо видные ориентиры – маяки: вышки, вершины холмов и др.

Сооружение временного укрытия.

Перед человеком, оказавшимся в ситуации автономного существования, наряду с определением выхода к жилью может возникнуть проблема организации ночлега. Если не удалось быстро сориентироваться, найти тропу или дорогу, дойти населенного пункта, то следует подумать о строительстве простейшего временного укрытия для ночлега.

Известно более сотни различных конструкций временных убежищ. Выбор той или иной конструкции зависит от конкретных условий экстремальной ситуации – погодных условий, рельефа, наличия растительности и имеющихся в распоряжении пострадавших материалов (полиэтиленовой пленки, ткани и др.).

Перед тем, как приступить к строительству укрытия, следует четко определить его основное назначение. Для этого надо учесть факторы, которые влияют на выбор типа укрытия: наличие дождя или других осадков; температуру воздуха; наличие материалов для строительства; продолжительность предполагаемой стоянки; количество и физическое

состояние потерпевших бедствие. Следует учесть и такие немаловажные факторы, как навыки в строительном деле и наличие каких-либо инструментов.

В теплое время года, если имеется полиэтиленовая пленка или какая-либо ткань, можно довольно быстро соорудить навес, который защитит не только от палящего солнца и дождя, но и будет пригоден для организации ночлега. Из тех же материалов можно изготовить чум или вигвам. Их преимущество в том, что они способны защитить и от холода ночью, и от комаров и мошек. В вигваме, если устроить в верхней части конуса отверстие, можно даже развести костер и с комфортом переночевать при небольших заморозках.

Но далеко не всегда заблудившийся в лесу человек имеет при себе полиэтиленовую пленку или что-либо подобное. В таежной и лесной зоне можно изготовить навес из веток, уложив их на нижние ветви дерева. Более надежное и комфортабельное укрытие – шалаш. Основой, каркасом для него могут служить жерди, прислоненные к стволу дерева, предварительно очищенному от нижних веток. На них укладываются ветви лапника.

Вывороченное с корнем дерево (лучше ель) можно использовать как основу для другого вида шалаша. Для его устройства удаляют все нижние и верхние ветки и укладывают их на боковые, опускающиеся к земле. Получаются плотные скаты крыши шалаша с двух сторон. Разместиться в нем могут 2-3 человека. Если таких деревьев поблизости нет, то каркас шалаша можно изготовить любым другим способом. Укладка веток на каркас шалаша производится снизу вверх, как укладывают черепицу.

Во всех вариантах строительства для отвода стекающей дождевой воды у основания сооружения надо прокопать водоотводящую канавку. При отсутствии спального мешка и теплоизоляционного коврика подстилкой может служить сухая трава, ветви, еловый лапник. Если земля достаточно влажная, то следует сделать настил из жердей, бревен, а поверх него положить лапник.

Можно строить укрытия, используя рельеф местности. В горах можно небольшие гроты, пещеры. Возможно использование пространств между большими камнями. Важно при этом определить безопасное, не поврежденное камнепадами и подтоплениями место.

В любом случае надо стремиться к строительству надежных, прочных сооружений, пусть даже этот процесс займет много времени. Ограничением в этом может быть только отсутствие необходимых инструментов и подручных материалов. Однако требование тщательного выбора места для укрытия не исключает строительство для первого ночлега любого простейшего укрытия.

Строительство надо начинать с тщательного выбора места для убежища. При этом следует учитывать все требования к выбору места бивака. Место ночлега должно отвечать следующим требованиям:

- жизнеобеспечения - наличие вблизи бивака воды, достаточного количества дров;
- безопасности – расположение на высоких, неподтопляемых берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев, способных упасть при сильном ветре;
- комфортности – освещенность утренним солнцем, продуваемость поляны (спасение от комаров и мошек).

По этой причине не стоит начинать строительство во второй половине дня, без предварительного осмотра близлежащей территории. Приступать к строительству надо, только выбрав самое удобное, безопасное место. Ко всем предыдущим требованиям надо еще добавить и те, что продиктованы аварийностью ситуации. Место лагеря должно хорошо просматриваться с воздуха и земли, чтобы потерпевшие всегда имели возможность подать сигналы бедствия, и быть замеченными при организации их поиска. Рядом с лагерем должен быть достаточный запас как сухих дров, так и топлива, способного дать при горении много дыма.

Существуют *материальные* враги вашего выживания, и вы должны применять против них адекватные контрмеры.

БОЛЬ: боль, есть языке вашего тела, которым оно вам говорит, что с ним что-то не так. Она очень мешает вам и может подорвать вашу волю к жизни. Но она становится гораздо более переносимой, если вы обнаружите ее источник и природу, поймете, что это нечто, что необходимо преодолеть, и сконцентрируетесь на других задачах. Запомните, что боль будет казаться гораздо сильнее, если вы ничего не станете делать, просто ляжете и будете думать о том, как вам больно.

ХОЛОД: он замедляет ход крови и вызывает сонливость. Холод также притупляет разум. Это очень опасно, вам необходимо срочно найти укрытие от холода и развести костер.

ЖАЖДА: как и голод, она притупляет разум. Важно уметь контролировать количество потребляемой воды. Если вода в дефиците, сократите потребление пищи, так как вода нужна вашему организму для самоочищения от пищевых шлаков.

ГОЛОД: это состояние может привести к потере веса, слабости, головокружению, помутнению сознания, замедлению сердцебиения, повышенной чувствительности к холоду, усилению жажды. Единственный способ борьбы: приём пищи.

УПАДОК СИЛ: может привести к коме. Ею же могут закончиться такие душевные состояния, как безнадежность, бесцельность, апатия. Для человека, борющегося за выживание, необходим хороший отдых.

АПАТИЯ: может закончиться потерей интереса к жизни, равнодушием и депрессивным состоянием (особенно при отсутствии надежды на помощь извне). Для победы над апатией вам необходимо уяснить для себя свой основной приоритет – выжить – и дать себе отчет в том, как те или иные ваши действия укладываются в основной план выживания.

ОДИНОЧЕСТВО: длительная изоляция от людей может привести к возникновению чувства одиночества, которое, в свою очередь, повлечет за собой ощущение беспомощности и отчаяния. Одиночество преодолевается постоянным занятием себя каким-либо делом, а также воспитанием самодостаточности.

ЧУВСТВО БЕССИЛИЯ: преодолевается путем направленности на достижение полезной и объективно выполнимой цели. Ставьте и выполняйте более простые задачи, прежде чем перейти к более сложным. Кроме того, вам необходимо правильно оценивать

ситуацию, в которой вы оказались, и действовать сообразно с ней. Не ставьте себе недостижимых целей. Не сидите без дела – работайте! И главное – не паниковать!

Опасности, травмы и заболевания, обусловленные неправильными действиями туристов: профилактика и оказание первой помощи.

Термические ожоги.

Неосторожное обращение с костром, туристским примусом, походной газовой кухней, опрокидывание посуды с горячей пищей и обваривание кипятком или паром — весьма распространенные причины травм в путешествиях.

Для предотвращения травм, связанных с ожогами, надо руководствоваться следующими правилами.

Дежурные у костра должны иметь на себе длинные брюки, обувь и рукавицы; костровые рогульки, перекладина или тросик для подвески ведер должны быть безусловно надежными; готовую горячую пищу следует отставлять только в то место, где на нее не могут наступить люди; зимой посуду с горячей пищей не рекомендуется ставить в снег, так как при его подтаивании она легко опрокидывается; у костра необходимо пользоваться длинными поварешками; надо избегать искристых дров; не допускать игр и развлечений с огнем.

Первая помощь при термических ожогах.

При ожоге пламенем прежде всего надо погасить на пострадавшем горящую одежду (обернув горящего плотной тканью, окунув его в воду, забросав снегом) и быстро снять ее. При ожоге кипятком или горячей пищей также необходимо быстро освободиться от одежды, пропитанной горячей жидкостью.

При небольших ожогах рекомендуется протереть рану тампоном, смоченным перекисью водорода, затем наложить повязку из стерильного бинта, смоченного в растворе марганцовокислого калия или питьевой соды. Последующее лечение локальных ожогов I—II степени в походных условиях заключается в смазывании обожженных участков кожи стрептоцидной (синтомициновой) эмульсией или мазью Вишневского. При ближайшей возможности надо обратиться к врачу.

При ожогах значительных поверхностей тела или глубоком поражении тканей (III—IV степени) пострадавшего необходимо срочно транспортировать в ближайший медпункт. Из повязок допустима лишь стерильная. Если ожог коснулся участков кожи вблизи суставов, то перед транспортировкой на конечность накладывается шина из подручных материалов.

Кроме того, пострадавшему рекомендуется принять внутрь, а еще лучше сделать инъекцию из болеутоляющих и сердечных средств — морфина, пантопона, камфоры; ввести подкожно противостолбнячную сыворотку. Дозировка лекарств приведена в разделе «Походная аптечка». При отсутствии лекарств до вмешательства врача можно давать пострадавшему крепкий сладкий чай.

При оказании первой доврачебной помощи при ожогах не следует делать ничего, что могло бы затруднить последующее лечение. Нельзя отрывать приставшие к обожженной коже участки одежды; вскрывать на коже пузыри; самостоятельно смазывать поверхность ожога жирами или маслами; применять такие «народные средства», как паутина или моча. Все это может вызвать загрязнение раны или усугубить повреждение тканей.

Ранения режущими и колющими орудиями.

В руках неумелого или недисциплинированного туриста любые режущие или колющие орудия становятся потенциально опасными и могут быть причиной ранений и порезов. Обычно это случается при заготовке дров, падении с ножом или топором в руках или просто в результате баловства.

Для профилактики ранений от острых орудий туристам следует соблюдать следующие правила: на маршруте носить топоры, пилы, ножи только зачехленными; на привалах острые орудия складывать в одном условленном месте (ни в коем случае не втыкая их в деревья, тем более на высоте человеческого роста); на ночлеге прятать острые орудия под палатку; работать топором и пилой в рукавицах; обрубая ветки с лежащего дерева, находиться по другую сторону его ствола; не допускать всевозможных забав, связанных с бросанием ножей или топоров в деревья.

Первая помощь при ранениях.

При небольшом порезе или ссадине надо убрать из ранки грязь тампоном, смоченным перекисью водорода, обработать кожу вокруг ранки йодом или раствором бриллиантовой зелени, припудрить рану порошком стрептоцида и наложить асептическую повязку. Царапины можно просто заклеить клеем «БФ» или залепить бактерицидным пластырем. При отсутствии лекарств кожу можно промыть бензином, водой с мылом.

При венозном или капиллярном кровотечении, когда кровь заливает рану, на нее накладывается давящая повязка с помощью индивидуального пакета, причем поврежденную конечность следует поднять вверх.

Артериальное (пульсирующее) кровотечение можно остановить прижатием сосуда выше места ранения. При повреждении руки — зажиманием плечевой артерии, ноги — прижиманием большими вальцами обеих рук артерии к лобковой кости.

При непрекращающемся кровотечении применяют жгут. Правильность наложения жгута определяется по прекращению кровотечения и исчезновению пульса (к периферии). Вместо жгута можно использовать также ремень, веревку, полотенце, обязательно подложив под них сложенный в несколько раз платок, марлю, и т. п.

Жгут может находиться на конечности не более 1—1,5 часов. По истечении этого срока его необходимо ослабить, и, если кровотечение из раны не остановилось, затянуть через несколько минут вновь.

Пострадавшему рекомендуется сделать инъекцию, противостолбнячной сыворотки и, в зависимости от его состояния, транспортировать в ближайший медпункт.

Лечение гнойных ран в первую очередь предусматривает их очищение от гноя. Этому способствуют повязки с крепким раствором поваренной соли (1 чайная ложка соли на полстакана воды). Чем сильнее гноится рана, тем чаще следует делать перевязки, однако не более 2—3 раз в день. После того, как рана очистится от гноя и ее поверхность станет розовой, нужно переходить на мазевые повязки (синтомициновая эмульсия, тетрациклиновая или стрептоцидовая мазь), сменяя их не более одного раза в день.

Отравления продуктами питания и желудочно-кишечные заболевания.

Употребление в пищу недоброкачественных продуктов может привести к пищевому отравлению или острому расстройству желудка. Симптомы заболевания — схваткообразные боли в животе, озноб, острый понос, мучительные тошноты, упадок сердечной деятельности, повышение температуры. Поскольку пища готовится на всех туристских стоянках, отравление может одновременно поразить большую часть группы и в самый неожиданный момент (следует иметь в виду, что скрытый период пищевого отравления длится несколько часов).

К желудочно-кишечным заболеваниям может также привести нарушение режима питания, в том числе большие перерывы в приеме пищи, питание всухомятку, очень горячая или жирная пища, употребление плохой воды. Особенно часто заболевают туристы-новички, которые, не умея бороться с жаждой, утоляют ее водой из загрязненных ручьев, болота или лужи и тем самым вводят в свой организм опасные микроорганизмы или химические вещества.

Для предупреждения таких отравлений необходимо соблюдение простейших гигиенических правил: в походных условиях нельзя употреблять вареные сорта колбас, не проверенные мясные и молочные продукты домашнего приготовления, консервы во вздутых (так называемых «бомбажных») банках; питьевая вода должна браться только из чистых источников и быть прокипяченной; нельзя оставлять для вторичного употребления консервированные продукты во вскрытых, особенно металлических, банках; нельзя есть продукты с прогорклым запахом или потерявшие свой обычный вид и цвет.

Первая помощь при отравлении.

В первую очередь следует промыть желудок путем приема нескольких стаканов теплой воды с содой до появления рвоты. Повторить промывание желудка несколько раз. Затем принять солевое слабительное, полстакана бледно-розового раствора марганцовокислого калия и тетрациклин.

В последующем необходимо соблюдать строгую диету, пить крепкий горячий сладкий чай. В зависимости от состояния больного его следует транспортировать или сопровождать к врачу. При болях рекомендуются сердечные и болеутоляющие средства.

Первая помощь при изжоге, болях в желудке и его расстройстве.

Лечение предусматривает соблюдение режима питания. При изжогах исключаются или ограничиваются кислые продукты, черные сухари, кисель, компот, сладости, а также жареная птица и специи, в том числе соль. Помогает молоко, каши (рисовая, гречневая, манная). Сода или толченый уголь (карболен) также снимут или уменьшат изжогу. При

болях в животе полезна горячая грелка (нагретый песок, камень), из препаратов — бесалол по 1 таблетке 2—3 раза в день, викалин (1—2 таблетки на прием), анестезин (1 таблетку).

При расстройствах желудка принимают бесалол в той же дозировке, левомицетин или энтеросептол по 1 таблетке (0,5 г) 4—6 раз в сутки.

С отравлением или острым желудочно-кишечным заболеванием нельзя путать острые хирургические заболевания органов брюшной полости (аппендицит, непроходимость, язва и т. п.).

Наиболее характерное проявление аппендицита — несильные боли в верхнем отделе живота, тошнота, реже 1—2-кратная рвота. Спустя несколько часов (иногда сразу) боли перемещаются в правую половину живота, вниз. Причем схваткообразный характер боли и жидкий стул заболеванию не свойственны. До оказания врачебной помощи следует применять холод на правую половину живота (снег, холодная вода). Из лекарств внутрь — левомицетин, как болеутоляющее подкожно — кофеин. При нестерпимых болях и длительной транспортировке, рекомендуется подкожно раствор промедола.

При подозрении на острые хирургические заболевания необходим абсолютный голод, больному нельзя давать слабительных средств, нельзя пить, надо срочно направить его в больницу.

Потертости, опрелости, мозоли.

Несоблюдение санитарно-гигиенических требований к снаряжению, и особенно к одежде и обуви, легко может стать в походе причиной различных потертостей, наминов и мозолей. Чаще этим страдают те туристы, которые в угоду неправильно понятой моде носят чересчур узкие брюки, тесные туфли на высоком каблуке или без пятки и другую не приспособленную для походных условий обувь и одежду. Легко возникают болезненные потертости и у тех, кто не следит в дороге за чистотой тела, плохо укладывает рюкзак, небрежно надевает носки, не чинит их или носит обувь на босую ногу без толстых стелек и шерстяных носков.

В профилактике потертостей, опрелостей, мозолей самое главное — правильно подобрать по условиям путешествия снаряжение, подогнать и проверить его до выхода на маршрут.

Во время путешествия надо быстро реагировать на изменение погодных и других условий и соответственно менять форму одежды и темп движения, не допуская длительных местных перегревов тела, движения в сырой одежде, не оправданных обстановкой «марш-бросков», при которых у новичков, как правило, сбиваются ноги.

При обнаружении малейшего неудобства в обуви или одежде надо, не дожидаясь, пока оно перерастет в намин или потертость, постараться ликвидировать вызвавшую его причину. Для этого бывает целесообразным переодеться, переобуться, сменить носки. Иногда приходится в качестве предупредительной меры применять бинтовку ног эластичным бинтом, ношение (при гребле на лодке) перчаток, прокладывание между

рюкзаком и спиной мягкого предмета и т. п. Отличной профилактикой являются регулярные гигиенические процедуры и соблюдение чистоты тела.

Первая помощь при потертостях, мозолях, подпревании.

Если потертость замечена своевременно, то обычно бывает достаточно устранить причину ее возникновения и смазать кожу смягчающим антисептическим кремом, например «Детским». В случае явного покраснения кожи ее надо смазать настойкой йода, раствором бриллиантовой зелени или спиртом. При дальнейших нагрузках обкладывать кольцом из ваты.

Если в результате отслойки эпидермиса и скопления под ним серозной жидкости на коже уже образовались болезненные пузыри и мозоли, то можно, проколов пузыри прокаленной иглой, наложить повязку с синтомициновой эмульсией.

При подпревании (обычно в паху, под мышками) рекомендуется промывать раздраженные участки кожи водой, присыпать тальком, смягчать кремом.

Ушибы, растяжения, вывихи, переломы, сотрясение мозга.

Причиной многих травм часто бывают различные падения и срывы, связанные с неправильным поведением, неорганизованностью и недостаточной дисциплиной туристов. Недисциплинированность — самая грозная опасность туристского путешествия. Она может проявляться и в пренебрежении к установленным правилам проведения походов и в лихаческом отношении к маршруту, и в случаях одиночного хождения туристов, и в игнорировании ими общепринятых норм поведения.

Первая помощь при ушибах.

Ушибы характеризуются повреждением мягких тканей с внутренним кровоизлиянием. При ушибе рекомендуется смазать кожу в месте удара настойкой йода и положить на некоторое время холодный компресс, а затем наложить повязку. На вторые сутки после травмы применяют тепло. При ударах в голову, грудь, живот пострадавшему необходимо обеспечить полный покой, дать противошоковые средства и транспортировать в медпункт. В случае если ушиб произведен в область живота, пострадавшему нельзя давать ни есть, ни пить.

Первая помощь при растяжениях и разрывах связок.

Признаками травмы служат резкая боль (в первый момент), припухлость, кровоподтек и болезненность движений в суставе. На область поврежденной связки сначала накладываете холод, а затем тугая фиксирующая повязка, желателен эластичный бинт. При значительном растяжении связок голеностопного или коленного суставов (наиболее часто встречающемся у туристов при подворачивании ноги) рекомендуется шина. Внутрь дается анальгин или амидопирин.

Первая помощь при вывихах ограничивается наложением шины и применением болеутоляющих средств. Самостоятельная вправка суставов не рекомендуется, так как вывихи, особенно голеностопных, коленных, лучезапястных и локтевых суставов часто

сочетаются с переломами отростков костей. Обязательна транспортировка пострадавшего (или его сопровождение при вывихе суставов верхней конечности) в медпункт.

Первая помощь при переломах заключается в наложении шины из подручного материала, чтобы фиксировать места перелома и области суставов, расположенных выше и ниже его. Внутри пострадавшему дают амидопирин или анальгин и транспортируют в медпункт.

В безлесной местности иногда может случиться, что для шины не найдется ни пучка хвороста, ни палки. Тогда поврежденную руку рекомендуют прибинтовать к туловищу, а ногу — к здоровой ноге.

При открытом переломе, кроме наложения шины, надо обработать кожу вокруг раны настойкой йода, наложить стерильную повязку и при возможности ввести противостолбнячную сыворотку. Если турист находится в тяжелом состоянии, следует принять меры по предупреждению шока.

Особенно опасны повреждения в области позвоночника, черепа, таза. Здесь необходимо экстренное вмешательство врача, однако транспортировать пострадавшего в лечебное учреждение можно лишь при обеспечении его полного покоя (на специальных носилках, деревянном щите и т. п.).

Первая помощь при сотрясении головного мозга.

Характерные признаки: потеря сознания (даже кратковременная) и рвота, затем сильные головные боли. Оказание помощи заключается в создании абсолютного покоя пострадавшему, голову приподнимают и делают холодные компрессы на нее; следует ограничить прием жидкостей, можно сладкий чай. Внутри анальгин по 1 таблетке 2—4 раза в сутки. Транспортировка в больницу.

Острая сосудистая недостаточность, обмороки.

Чрезмерные физические нагрузки у малотренированных туристов — значительные превышения темпа движения, веса рюкзака, набора высоты при передвижении в горах и т. п. — могут вызвать острую сосудистую недостаточность, проявляющуюся в резкой общей слабости, сердцебиении, боли в области сердца. У человека синеют губы, нос, кончики пальцев, учащается пульс, он ощущает нехватку воздуха. К сердечной недостаточности предрасполагают перенесенные острые инфекции, заболевания легких, охлаждение, хронические заболевания сосудов и сердца.

Обморочное состояние может явиться следствием перегрева организма, быть вызвано нарушением походного режима и долгим перерывом в приеме пищи. Обморочное (шоковое) состояние могут также вызвать страх, потеря крови, сильные боли при переломе, вывихе или ушибе.

Для предупреждения таких явлений необходима хорошая физическая подготовка к походу, тщательная проверка туристами своего здоровья у специалистов и выполнение их

рекомендаций, постепенность и последовательность в увеличении нагрузок, хорошая акклиматизация, соблюдение режима работы и отдыха на маршруте.

Первая помощь при острой сосудистой недостаточности.

Пострадавшему придать полусидячее положение, обеспечить полный физический и душевный покой, освободить от стягивающей одежды, дать внутрь кофеин, кардиамин, валидол (под язык) или ввести подкожно раствор кофеина, камфорного масла. Туриста надо максимально согреть и осторожно транспортировать в лечебное учреждение в положении сидя или лежа с приподнятой головой.

Первая помощь при обмороке.

При обморочном состоянии (резкая бледность, холодный пот на лбу, поверхностное дыхание, потемнение в глазах, шум в ушах, потеря сознания) пострадавшего следует уложить так, чтобы его голова была ниже ног, расстегнуть одежду, обрызгать грудь и лицо холодной водой, дать понюхать ватку с нашатырным спиртом. Пришедшему в сознание дают крепкий чай, кофе, сердечные средства. При длительном обмороке вводят раствор кофеина, камфорного масла.

Обморожения, замерзания, простудные заболевания.

Холод — довольно распространенная опасность в путешествии, которая для неподготовленного туриста может стать причиной охлаждения, простудного заболевания или обморожения. Это относится не только к зимним или высокогорным маршрутам. В промокшей, не по погоде подобранной одежде, при неполноценном или нерегулярном горячем питании, чрезмерной усталости от непосильных нагрузок и недостаточного сна опасное для жизни переохлаждение может наступить и при плюсовой температуре. Этому способствует также ветер и повышенная влажность воздуха. Не случайно сорокаградусные сибирские «сухие» морозы зачастую переносятся легче, чем понижения температуры до -10° в условиях Приморья с его влажным воздухом.

Профилактика охлаждений заключается в предварительной закалке организма, в соблюдении личной гигиены и походного режима, применении соответствующей одежды и снаряжения.

В путешествии необходимо: каждый день умываться и мыть перед сном ноги; одеваться по погоде, имея под рукой ветро- и влагонепроницаемую одежду (а зимой — маску, запасные рукавицы); на ветру или под дождем не оставаться без движения; на привалах в холодное время немедленно надевать теплые вещи; при любой возможности тщательно просушивать на привалах одежду, носки, стельки, спальный мешок; не утолять жажду холодной водой, снегом, льдом; особое внимание уделять ногам и помнить, что тесная обувь, отсутствие стельки, сырые грязные носки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и обморожения; не мазать, опасаясь обморожений, конечности каким-либо жиром (в том числе и гусиным); постоянно контролировать свое самочувствие и самочувствие товарищей по группе.

Первая помощь при ознобе и обморожении.

При первых признаках озноба или обморожения надо постараться усилить кровообращение на пострадавшем участке тела: если мерзнут ноги, полезно делать широкие махи вперед — назад (30—50 раз), если руки — энергичные махи от плеча, быстрое сжимание пальцев в кулаки и разжимание. При обмерзании носа, щек, ушей можно, чтобы вызвать прилив крови к лицу, пройти некоторое расстояние, сильно нагнувшись вперед (не снимая рюкзака со спины), или сделать 10—15 глубоких наклонов вперед. Если это не помогает, рекомендуется растереть пострадавшее место сухой чистой шерстью (не снегом!) или просто ладонью до восстановления чувствительности кожи. Очень полезно выпить из термоса сладкого горячего чая или кофе, съесть несколько таблеток глюкозы с витамином С или кусков сахара.

Если отек кожи не прошел, надо наложить асептическую повязку и укутать обмороженное место ватой или теплым мягким бельем. При появлении пузырей на пораженную поверхность накладывается повязка с пенициллиновой мазью или синтомициновой эмульсией. При ухудшении самочувствия внутрь следует давать анальгин, амидопирин, кофеин и доставить туриста в медпункт.

Первая помощь при замерзании.

В случае общего замерзания пострадавшего срочно доставляют в теплое помещение или разводят рядом большой костер. Принимают энергичные меры к согреванию, растирая тело. Дают сердечные средства и, если нужно, делают искусственное дыхание. Затем пострадавшего тепло одевают, поят горячим сладким крепким чаем, кормят и транспортируют в медпункт. При возможности вводят подкожно кофеин, камфорное масло.

Первая помощь при простудных заболеваниях.

Результатом переохлаждения могут быть трахеиты, бронхиты, ангины. При этих заболеваниях повышается температура тела на 1—3 градуса, ощущается головная боль, общая слабость, боль в горле. Лечение предусматривает обеспечение отдыха (дневки) или уменьшение физической нагрузки. Необходимо общее согревание тела, горячее питье, полоскание горла содой, бледно-розовым раствором марганцовокислого калия, раствором поваренной соли с несколькими каплями йода; полезно молоко с чаем или с содой (половина чайной ложки на стакан).

Из лекарств эффективен сульфадиметоксин, белый стрептоцид.

Туристам с хроническим воспалением верхних дыхательных путей рекомендуется при охлаждении организма прополоскать глотку и затем выпить половину чайной ложки настойки календулы или эвкалипта, разведенных в четверти стакана воды.

Тепловой удар.

Не меньше хлопот, чем охлаждение, может доставить чрезмерно высокая температура воздуха, которая иногда приводит к перегреву организма и тепловому удару. Перегрев не обязательно связан с жаркой солнечной погодой. Иногда высокое давление (перед грозой) или застой воздуха (например, при движении во влажной атмосфере тенистой лесной чащи) уже вызывают у некоторых туристов симптомы перегрева —

усиленное потоотделение, слабость, головную боль, носовое кровотечение, учащенное дыхание, тошноту. Затем, если не сделать привал, может наступить тепловой удар с потерей сознания.

Для предупреждения перегрева и теплового удара следует выполнять некоторые простейшие правила. Не надевать неоправданно теплую и «душную» (не обеспечивающую вентиляции и не впитывающую пот) одежду; летом переходы на маршруте следует производить в раннее, прохладное время суток, а отдых в жаркое время; при передвижении по возможности использовать тень или продуваемые ветром места; не выходить на маршрут сразу же после приема обильной пищи; снижать темп движения в сильную жару.

Первая помощь при тепловом ударе.

Пострадавшего переносят в тень, освобождают его от стягивающей одежды, дают обильное питье, смачивают голову и грудь холодной водой (голова должна быть приподнята). При необходимости делают искусственное дыхание. Внутрь дают кофеин, а при головных болях амидопирин, анальгин.

Первая помощь при кровотечении из носа.

Пострадавшего сажают и обеспечивают покой. На переносицу и затылок кладут холодный компресс. Если кровотечение не останавливается, ноздри на 3—5 минут сдавливают пальцами или тампонируют кровоточащую ноздрю ватой, марлей, смоченной перекисью водорода.

Солнечный удар, ожог, снежная слепота.

Солнечная радиация в виде сильного или длительного воздействия ультрафиолетовых лучей может вызвать у человека солнечный удар — явление аналогичное тепловому удару, а на незащищенной коже или слизистой оболочке — ожоги. Даже такая безобидная форма ожога, как «перезагар», портит впечатление от всего маршрута и вызывает болезненные ощущения от лямок рюкзака на плечах туриста. Особенно осторожным следует быть на снегу и на воде. Отраженный от снежной или водной поверхности свет легко вызывает ожоги на губах, ушах, слизистой оболочке носа, подбородке. Особым видом ожога является ожог слизистой оболочки глаз — так называемая снежная слепота, сопровождающаяся резью в глазах, тошнотами, слезотечением, временной потерей зрения.

Профилактика солнечных ударов, ожогов, снежной слепоты во многом сходна с указанной выше профилактикой тепловых ударов. Необходимо также соблюдение дополнительных требований: летом носить головной убор светлых тонов с козырьком и солнцезащитные очки; применять защитные кремы от загара (типа «Щит», «Луч», «Нивея»); туристам, не привыкшим к интенсивной солнечной радиации, носить рубахи с длинными рукавами и закрытой шеей; запрещается прием солнечных ванн на сытый или голодный желудок, сон на солнце; закаливание солнцем в путешествии должно проводиться постепенно и осторожно.

Первая помощь при солнечном ударе и ожоге такая же как и при термических ожогах и тепловом ударе.

Первая помощь при снежной слепоте.

Глаза промывают слабым раствором борной кислоты, соды, бледно-розовым раствором марганцовокислого калия или крепким холодным чаем. Пострадавшему предписывается временный покой и ношение темных очков.

Охлаждение от ветра, засорение глаз.

Сильный ветер приводит к переохлаждениям и обморожениям даже при умеренно низкой температуре. Ветер, вызывающий поземку, метель, пыльную бурю, существенно ухудшает видимость, искажает представление о расстояниях. Сильный ветер не только затрудняет передвижение и приводит к потере ориентировки, но и вызывает нервное утомление, угнетенное состояние, своего рода деморализацию, особенно у малоопытных туристов.

Профилактика охлаждений от ветра.

Аналогична указанной выше при описании опасностей холода. При очень сильном ветре, метели, пурге, пыльной буре необходимо прекращать движение по маршруту и располагаться на вынужденный бивак под защитой густого леса, крутого берега реки и т. п. При ветреной и пыльной погоде надо надевать защитные очки для предупреждения засорения глаз.

Первая помощь при засорении глаз.

Удаление инородного тела (соринки), попавшей на слизистую оболочку века или глазного яблока, начинают с осмотра слизистой оболочки нижнего века. Для этого пострадавшего заставляют смотреть прямо, вверх и большим пальцем оттягивают край века книзу. Для осмотра слизистой оболочки верхнего века больному предлагают смотреть прямо, вниз, при этом кожу века оттягивают вниз и затем выворачивают. Обнаружив соринку, ее осторожно удаляют влажной ваткой, желательно смоченной в растворе борной кислоты. Если соринка почему-либо не извлекается или находится на роговице, пострадавшего надо направить в медпункт. Нельзя тереть глаза или вылизывать соринку. После удаления соринки закапать 3—4 раза по 1—2 капли раствора альбуцида.

Поражение электричеством.

Опасность поражения человека молнией общеизвестна, хотя и достаточно редка. При поражении разрядом атмосферного электричества у пострадавшего возникают судорожные сокращения мышц туловища и конечностей, останавливается дыхание, на коже появляются ожоги. Такая травма может наступить даже тогда, когда человек находился только рядом с местом непосредственного удара молнии.

Профилактика поражения атмосферным электричеством.

Если гроза застигнет путешественников в лесу, то не следует прятаться под высокие деревья. Особенно опасны отдельно стоящие дуб, тополь, ель, сосна. В березу и клен молния ударяет редко.

Находясь в грозу на открытом месте, лучше лечь или присесть в сухую яму, канаву. Надо учитывать и характер грунта: на глинистой почве и вблизи водоносных слоев находиться в грозу опаснее, чем на песчаных участках. В горных путешествиях туристы при появлении опасности электрических разрядов должны избегать гребней, скальных выступов и других возвышенных точек рельефа.

Поражению может способствовать мокрое тело, сырая одежда. Поэтому при грозе следует быстро поставить палатки, лечь в них, переодевшись в сухое, и без крайней необходимости не подниматься. Металлические предметы (посуда, топоры и пр.) рекомендуется на несколько метров отнести в сторону от лагеря.

Первая помощь при поражении атмосферным электричеством. Пораженному молнией немедленно делают искусственное дыхание, при остановке сердца — его закрытый массаж и согревают тело. Внутрь дают кофеин, анальгин, амидопирин. При возможности вводят подкожно противошоковые средства: промедол, кофеин, эфедрин. После восстановления дыхания и сознания пострадавшего следует напоить горячим чаем, обработать ожоги и транспортировать в больницу. Такое средство «лечения», как закапывание пострадавшего в землю, не только бесполезно, но явно вредно.

Ранения дикими животными.

Крупные хищники туристам встречаются довольно редко: звери, как правило, чуют человека задолго до того, как он сможет их увидеть, и, за редким исключением, всегда стараются уйти с его дороги. Однако, если потревожить животное, преследовать его или ранить, оно может стать опасным. Опасны дикие животные и потому, что они иногда являются переносчиками различных заболеваний. Так, в некоторых районах туристы не должны употреблять в пищу случайно подстреленных сусликов, ибо они бывают чумными; волки, лисицы, бродячие собаки и кошки могут страдать бешенством, водобоязнью; они же являются переносчиками глистных, грибковых и других болезней.

Профилактика нападения животного. При случайной встрече с крупным зверем нужно дать ему возможность скрыться. Стрелять в животное следует только при его явном нападении, когда не помогает крик, свист, огонь, и при гарантии, что выстрел будет убийственным. Подходить к упавшему зверю следует осторожно, особенно если его уши прижаты: животное еще живо и может нанести серьезное увечье когтями, зубами или рогами.

Первая помощь при ранении животным.

Прежде всего следует остановить кровотечение, затем продезинфицировать кожу вокруг раны, наложить повязку и ввести противошоковые средства. Рана, нанесенная зверем, всегда загрязнена и инфицирована. Поэтому, если есть возможность, пострадавшему вводят противостолбнячную сыворотку и доставляют его в больницу для лечения.

Укус ядовитых змей и насекомых.

В путешествии не исключена возможность встречи с ядовитой змеей. Обычно это бывает гадюка.

Укус змеи может иметь очень серьезные последствия, так как яд быстро поражает жизненно важные системы организма человека — сердечно-сосудистую, кроветворную, нервную. У укушенного уже через полчаса наступают общие признаки отравления: слабость, головная боль, рвота, одышка, головокружение, появляется отечность тканей, воспаляются лимфатические железы.

Профилактика укуса ядовитой змеи.

Чтобы предупредить укус змеи, туристам следует знать условия их местообитания и образ жизни. Змеи распространены в заболоченных местах, болотах, около заросших озер и прудов, в горах и пустынях. Являясь ночными животными, днем они прячутся в старых пнях, в копнах сена, под камнями или стволами деревьев. Поэтому эти предметы лучше не трогать голой рукой, а пользоваться палкой.

Особенно внимательным надо быть в заброшенных карьерах, среди каменных руин, в развалившейся таежной избушке — змеи иногда селятся на местах, оставленных человеком. Такая же осторожность и выставленная вперед палка (альпеншток, ледоруб) нелишни при быстром движении по тропе: на тропе, как и на каменных плитах или пнях, змеи любят греться в солнечный день. Дремлющему пресмыкающемуся, имеющему очень слабое обоняние и слух, внезапное появление человека может помешать своевременно скрыться в траве, а боль от придавившего ботинка заставит защищаться укусом.

Все отправляющиеся в районы, где имеется много ядовитых змей, должны иметь плотные брюки и высокую обувь, на горных маршрутах — ботинки с высокими рантами и манжетами. В значительной мере предохраняет от укуса толстый шерстяной носок.

Перед путешествием надо изучить особенности расцветки змей, их отличительные особенности и уметь распознавать ядовитых и безобидных. Элементарное знакомство с внешним видом змей позволит не опасаться встреч с веретенницей и медянкой. Первая не змея, а крупная безногая ящерица, вторая хотя и змея, но из семейства ужей, и та, и другая не ядовиты.

Первая помощь при укусе змеи.

В первые минуты после укуса следует попытаться отсосать часть яда из раны. Отсасываемую кровянистую жидкость надо сразу же сплевывать. Отсасывание не могут проводить люди, у которых во рту имеются язвы или ссадины. Затем из подручных материалов на пораженную конечность накладывают шину и принимают меры для экстренной транспортировки пострадавшего в лечебное учреждение. Во время транспортировки на место укуса рекомендуется класть холод, давать возможно большее количество жидкости, чтобы уменьшить концентрацию яда в организме и способствовать его выделению с мочой.

Бытовавшее ранее мнение о необходимости прижиганий, надрезов, наложения жгута сейчас признается неправильным. Прижигание лишь увеличивает рану, способствуя ее нагноению, но не уничтожает яда, надрезами же не всегда удается вызвать обильное кровотечение, так как в яде присутствуют вещества, вызывающие быстрое свертывание крови, а само место укуса сильно травмируется. Перетягивание жгутом конечности также не может приостановить проникновение яда в организм, поскольку он распространяется не по кровеносным, а по лимфатическим сосудам.

Если имеется шприц и лекарства для инъекций, то наиболее радикальным методом лечения будет немедленное введение противоядной сыворотки, а также сердечно-сосудистых средств.

Первая помощь при укусе ядовитого насекомого.

Укус ядовитого насекомого во многом схож со змеиным. Особенно опасны укусы каракурта и скорпиона, весьма болезненны также укусы тарантула, фаланги (сольпуги) и многоножки сколопендры. Профилактика укусов в южных районах, где встречаются эти животные, — в тщательном осмотре перед сном спальных мешков и палаток, заделке в палатке (пологе) всех отверстий, осмотре и встряхивании одежды и обуви прежде чем их надеть на себя, использовании репеллентов. Если туриста укусил каракурт или скорпион, то необходимо срочное введение противоядной сыворотки. При ее отсутствии до вмешательства врача следует на ранку положить повязку, смоченную в крепком растворе марганцовокислого калия, внутрь дать полстакана этого слабого раствора, обеспечить покой, тепло, обильное питье.

Укус десятка пчел или ос также иногда приводит к весьма болезненному состоянию пострадавшего. Первая помощь заключается в удалении жала пчелы (оса жала не оставляет), дезинфекции ранки и наложении на нее спиртового компресса. Хорошо способствует ликвидации токсических явлений прием внутрь эфедрина.

Укус лесных клещей.

Лесной клещ — это маленький паразит, переносящий вирусы клещевого энцефалита — острого и тяжелого воспаления центральной нервной системы, сопровождающегося высокой температурой, сильнейшими головными болями, рвотой, судорогами, параличами.

Клещ по образу нападения — типичный подкарауливающий хищник. Сидя на концах травинки и ветвей, он ждет, пока «добыча» (животное, человек) случайно не заденет растение. Тогда клещ мгновенно прицепляется к жертве и быстро ползет по ней, отыскивая удобное для присасывания место. Укус клеща незаметен, поскольку он вводит в ранку обезболивающее вещество. Поэтому присосавшегося паразита замечают по зуду и воспалению кожи часто лишь на 2—3 сутки. Этому же способствует и то, что клещ впивается в наиболее укромные места: подмышечные впадины, шею (особенно за ушами), пах.

Профилактика укусов клещей. Если время вашего путешествия падает на май — начало июля (время наибольшей активности клещей), то следует заранее навести справки

об энцефалитной опасности района. Перечень таких территорий, а также вакцинацию можно получить в санитарно-эпидемиологических станциях.

Важное значение имеет походная одежда туриста. Это заправленная в брюки штормовка или плотная (только не из ворсистой ткани!) рубаша, обшлага которой рекомендуют делать на двойных резинках. Под рубашу хорошо надеть тесно облегающую тело футболку или тельняшку. Спортивные брюки перетягивают ремнем и заправляют в носки. Голову и шею защищают капюшоном.

При прохождении маршрута следует учитывать, что клещи предпочитают влажные затененные места с густым подлеском и травостоем. Много клещей в молодых порослях осинника, на вырубках, в малинниках. Еще больше их вдоль троп, дорог и в местах, где пасется скот.

В светлых рощах без подлеска, в сухих сосновых борах, где ветрено и солнечно, клещей, как правило, не бывает. В течение суток в условиях хорошей погоды клещи наиболее активны утром и вечером. Сильный дождь или жара значительно снижают опасность их нападения.

На маршруте рекомендуется через каждые 2—3 часа осматривать открытые части тела, а при остановке на большой привал (днем и вечером) проводить полный осмотр одежды и тела. В одежде особенно тщательно надо проверить все складки, имея в виду, что клещей путем отряхивания удалить нельзя.

Первая помощь при обнаружении клеща.

В случае обнаружения клеща, впившегося в тело, надо смазать его каким-либо жиром и через несколько минут снять с кожи. При этом важно не раздавить его и не оставить в ранке головку. Руки и место укуса обязательно продезинфицировать. Если через несколько дней пострадавший почувствует себя плохо, то ему надо обеспечить полный покой и принять меры к быстрой транспортировке в ближайший медпункт. Полезно обратиться к врачу сразу же после укуса клеща: пострадавшему в качестве предупредительной меры могут ввести специальную сыворотку или гамма-глобулин.

Беспокоящие насекомые.

Комары, мошки, мокрец, слепни хотя и не относятся, строго говоря, к опасным насекомым, но зачастую бывают самыми докучливыми и неприятными спутниками путешествия. Их укусы, помимо зуда кожи, способны вызвать повышенную раздражительность, потерю аппетита, бессонницу, общее нервное утомление.

Профилактика нападений беспокоящих насекомых.

Лучшим средством индивидуальной защиты от беспокоящих насекомых являются репелленты — отпугивающие вещества типа кремов «Тайга», «Табу», жидкостей «Репуднн», «На привале», «Дэта» и т. п. В местах, особенно изобилующих такими насекомыми, применяют марлевые накладки или специальные сетки Павловского, пропитанные отпугивающими препаратами. Этими же препаратами можно пропитывать палатки и верхнюю одежду.

Первая помощь при попадании насекомого в ухо.

Для удаления насекомого или другого инородного тела из уха пострадавший ложится на бок, и ему вливают в слуховой проход немного теплой воды. Через минуту он переворачивается на другой бок и лежит несколько минут, пока инородное тело не выйдет вместе с водой. Если инородное тело не вышло, никаких дальнейших действий по его самостоятельному извлечению предпринимать не следует, и пострадавшего направляют в медпункт.

Отравления и ожоги ядовитыми дикорастущими растениями.

Причиной отравления на туристском маршруте могут быть ядовитые плоды растений, главным образом, в виде ягод. Среди таких растений: беладонна или красавка (черная блестящая сочная ягода), волчье лыко (овальная ярко-красная, иногда желтая, ягода-костянка), вороний глаз (сизо-черная с восковым налетом ягода), бриония белая (черная ягода), ландыш майский (красно-оранжевая шаровидная ягода), купена иначе соломонова печать (синевато-черная ягода), снежнеягодник (белая ягода), паслен сладко-горький (красная яйцевидная ягода).

Острые отравления могут быть вызваны не только плодами, но и стеблями, корнями, цветами растений. Такими опасными растениями являются вех (цикута), белена черная, дурман обыкновенный, аконит ядовитый, скопления кавказская, болиголов крапчатый, чемерица Лобеля.

К числу ядовитых дикорастущих относятся также анабазис безлистный (ежовник), барвинок травянистый, безвременник великолепный, белокрыльник болотный, горицвет весенний (адонис), желтушник серый, калужница болотная, копытень, лютик едкий, льнянка обыкновенная, наперстянка красная, парнолистник бобовый, окопник лекарственный.

Некоторые растения при одном только прикосновении к их листьям могут вызвать ожог кожи с появлением пузырей и даже трудно заживающих язв. Это кустарник волчье лыко (лесная сирень), синий борец (аконит), клубненосный бутень, ясенец, борщевик и другие.

Профилактика отравлений и ожогов от дикорастущих растений.

Готовясь к путешествию, необходимо ознакомиться по определителям растений с наиболее опасными представителями растительного мира, встречающимися в районе намеченного маршрута. Полезно сделать для себя зарисовки или описания таких растений.

Признаки наиболее коварного растения — смертельного веха (цикуты), растущего во влажных местах вдоль рек, ручьев и болот, должен знать каждый турист. У него тройчатые, сильно вырезанные, похожие на куриные лапы листья ярко-зеленого цвета, узловатый толстый стебель с красноватым налетом, мелкие, как у укропа, белые цветы, запах петрушки, мясистый многокамерный розовый корень.

Во время похода надо остерегаться пробовать неизвестные ягоды, собирать в гербарий заведомо ядовитые растения.

Первая помощь при отравлении и ожогах растениями. (смотреть разделы «Термические ожоги» и «Отравления...»). Пострадавшего надо срочно доставить в медпункт. Желательно захватить с собой экземпляр растения, вызвавшего травму или заболевание.

Отравление ядовитыми грибами.

Из ядовитых грибов наиболее известны поганки (чей яд почти немедленно вызывает удушье, судороги, белую горячку) и мухоморы. Кроме того, имеется много «маскирующихся» ядовитых грибов: ложные лисички, ложные опята, двойники боровиков — желчные и сатанинские грибы, ложные валуи и т. п.

Некоторые съедобные в принципе грибы — сморчковые, млечники, некоторые сыроежки — при неправильном приготовлении также вызывают опасное отравление организма.

Профилактика отравления грибами. Прежде всего, следует внимательно изучить внешние признаки съедобных и ядовитых грибов, исключить из походного рациона неизвестные грибы, а также старые или требующие особой обработки.

При приготовлении грибных блюд надо помнить, что недоваренные, недожаренные, плохо промытые и даже вторично подогретые грибы также могут оказаться причиной отравления.

Несчастные случаи на воде.

На воде происходит наибольшее количество несчастных случаев. Причинами этого нередко являются нарушение элементарных правил купания или неумело организованная переправа через водную преграду.

Профилактика несчастий на воде.

При организации купания руководитель группы должен предварительно обследовать место, выбранное для этого, и проинструктировать группу о соблюдении необходимой предосторожности. На берегу для наблюдения за купающимися назначается дежурный из числа хорошо плавающих.

Запрещается ныряние в неизвестных местах, купание в холодных горных озерах и реках, купание сразу же после перехода или еды. Категорически запрещается купание в состоянии опьянения (даже легкого). Не рекомендуется, особенно на горных реках, мыться в одиночку или загорать на камнях над бурной водой.

На водных маршрутах туристы обязательно должны иметь индивидуальные и групповые спасательные средства.

Первая помощь утопающему.

Если есть возможность, надо быстро бросить пострадавшему спасательный круг, веревку или протянуть весло. Подплывать к тонущему нужно сзади и брать его за воротник одежды, кисть руки или под мышки. Если он топит спасателя, зажать тонущему ладонью рот и нос, в крайнем случае, оглушить и плыть с ним на боку или на спине, работая свободной рукой и ногами.

Во время водного путешествия туристам, оказавшимся в воде около перевернувшейся лодки, следует, держась за нее, плыть к ближайшему берегу или мелководью. Если до берега далеко, то ждать помощи других лодок, которые, как правило, не должны удаляться друг от друга на маршруте более чем на 50—100 м. Принимать пострадавших из воды можно только с кормы или с носа лодки.

После извлечения утопающего из воды разжимают его рот, очищают дыхательные пути от песка и ила, удаляют воду из легких и желудка (для чего пострадавшего кладут животом на согнутое колено и несколько раз надавливают на спину) и освобождают его грудь от стесняющей одежды. Затем приступают к искусственному дыханию.

Искусственное дыхание. Из многочисленных способов наиболее эффективен и универсален способ «изо рта в рот» (или «изо рта в нос»). При этом способе пострадавшего укладывают на спину с резко запрокинутой головой. Нижнюю челюсть выдвигают вперед, чтобы предупредить западание языка, и 15—20 раз в минуту с одинаковыми интервалами вдвигают в рот воздух в рот или нос пострадавшего. Чтобы избежать утечки воздуха, в момент его входа в рот нос пострадавшего зажимают рукой.

Если у потерпевшего не прощупывается пульс, то одновременно с искусственным дыханием рекомендуется непрямой массаж сердца, проводимый толчкообразными ударами ладони на область 4—5-го ребра слева от грудины с частотой 60—70 раз в минуту. Это способствует также, общему согреванию тела.

При полном восстановлении самостоятельного дыхания, что наступает иногда только через несколько часов после начала непрерывного искусственного дыхания, потерпевшему дают горячий чай и сердечные средства. Во время искусственного дыхания полезно сделать инъекцию глобелина и кофеина.

Транспортировка пострадавших.

Важнейшей задачей первой помощи является организация быстрой, безопасной, щадящей транспортировки (доставки) больного или пострадавшего в лечебное учреждение. Причинение боли во время транспортировки способствует ухудшению состояния пострадавшего, развитию шока. Выбор способа транспортировки зависит от состояния пострадавшего, характера травмы или заболевания и возможностей, которыми располагает оказывающий первую помощь.

При отсутствии какого-либо транспорта следует осуществить переноску пострадавшего в лечебное учреждение на носилках, в т. ч. импровизированных. Первую помощь приходится оказывать и в таких условиях, когда нет никаких подручных средств или нет времени для изготовления импровизированных носилок. В этих случаях больного необходимо перенести на руках.

Первую помощь приходится оказывать в таких условиях, когда нет никаких подручных средств или нет времени для изготовления импровизированных носилок. В этих случаях больного необходимо перенести на руках. Один человек может нести больного на руках, на спине, на плече. Переноску способом "на руках впереди" и "на плече" применяют в случаях, если пострадавший очень слаб или без сознания. Если больной в состоянии держаться, то удобнее переносить его способом "на спине". Эти способы требуют большой физической силы и применяются при переноске на небольшие расстояния. На руках значительно легче переносить вдвоем. Пострадавшего, находящегося в бессознательном состоянии, наиболее удобно переносить способом "друг за другом".

Если больной в сознании и может самостоятельно держаться, то легче переносить его на "замке" из 3 или 4 рук. Значительно облегчает переноску на руках или носилках носилочная лямка. В ряде случаев больной может преодолеть короткое расстояние самостоятельно с помощью сопровождающего, который закидывает себе на шею руку пострадавшего и удерживает ее одной рукой, а другой обхватывает больного за талию или грудь. Пострадавший свободной рукой может опираться на палку. При невозможности самостоятельного передвижения пострадавшего и отсутствии помощников возможна транспортировка волоком на импровизированной волокуше - на брезенте, плащ-палатке.

Таким образом, в самых разнообразных условиях оказывающий первую помощь может организовать тем или иным способом транспортировку пострадавшего. Ведущую роль при выборе средств транспортировки и положения, в котором больной будет перевозиться или переноситься, играют вид и локализация травмы или характер заболевания. Для предотвращения осложнений во время транспортировки пострадавшего следует перевозить в определенном положении соответственно виду травмы.

Очень часто правильно созданное положение спасает жизнь раненого и, как правило, способствует быстрейшему его выздоровлению. Транспортируют раненых в положении лежа на спине, на спине с согнутыми коленями, на спине с опущенной головой и приподнятыми нижними конечностями, на животе, на боку. В положении лежа на спине транспортируют пострадавших с ранениями головы, повреждениями черепа и головного мозга, позвоночника и спинного мозга, переломами костей таза и нижних конечностей. В этом же положении необходимо транспортировать всех больных, у которых травма сопровождается развитием шока, значительной кровопотерей или бессознательным состоянием, даже кратковременным, больных с острыми хирургическими заболеваниями (аппендицит, ущемленная грыжа, прободная язва и т.д.) и повреждениями органов брюшной полости.

Пострадавших и больных, находящихся в бессознательном состоянии, транспортируют в положении лежа на животе, с подложенными под лоб и грудь валиками. Такое положение необходимо для предотвращения асфиксии. Значительную часть больных можно транспортировать в положении сидя или полусидя. Необходимо также следить за правильным положением носилок при подъеме и спуске по лестнице.

При транспортировке в холодное время года надо принять меры для предупреждения охлаждения пострадавшего, т.к. охлаждение почти при всех видах

травмы, несчастных случаях и внезапных заболеваниях резко ухудшает состояние и способствует развитию осложнений. Особого внимания в этом отношении требуют раненые с наложенными кровоостанавливающими жгутами, пострадавшие, находящиеся в бессознательном состоянии и в состоянии шока, с отморожениями.

В период транспортировки необходимо проводить постоянное наблюдение за больным, следить за дыханием, пульсом, сделать все, чтобы при рвоте не произошла аспирация рвотных масс в дыхательные пути. Очень важно, чтобы оказывающий первую помощь своим поведением, действиями, разговорами максимально щадил психику больного, укреплял в нем уверенность в благополучном исходе заболевания.

Медицинская аптечка

Отправляясь в поход, следует иметь с собой медицинскую аптечку. Конечно, в воскресный поход можно пойти и без всякой аптечки, подобно тому, как мы делаем, например, отправляясь за грибами. Но все-таки даже в этом случае лучше взять с собой какой-то упрощенный набор, например пару бинтов, марганцовку, стрептоцид. Для продолжительных же походов наличие аптечки следует считать обязательным. Для группы из 6—10 человек, отправляющейся в поход на 1—2 недели, в такой аптечке должны быть: вата стерильная—100 г, бинты стерильные—5 шт., лейкопластырь широкий—1 катушка, йод в ампулах—5—10 шт., марганцовокислый калий—10 г, спирт медицинский—200 г, нашатырный спирт — 30 г. - Из бинтов берут по 1—2 шт. широких и узких, остальные— средние. Можно взять один эластичный бинт — он лучше обычных марлевых при растяжениях. Лейкопластырь употребляется для заклеивания мелких ссадин, царапин, порезов. Йод служит для обработки кожи вокруг раны. Следует помнить, что заливать йод в открытую рану недопустимо. Раствор марганцовки употребляется как дезинфицирующее средство в самых различных случаях. Слабым раствором марганцовки можно промыть глаз, прополоскать горло, промывать желудок, продезинфицировать питьевую воду, если нет возможности ее вскипятить. В виде крепкого раствора марганцовка употребляется для обработки ран вместо йода. Медицинский спирт употребляется исключительно как наружное средство для дезинфекции, растираний, тепловых компрессов. Нашатырный спирт применяется, чтобы привести человека в чувство при обмороке, для чего нужно смочить им кусок ваты и дать понюхать пострадавшему.

Кроме указанного, в аптечке должны быть стрептоцид белый (в таблетках) —10 шт., эмульсия синтомициновая (пенициллиновая, тетрациклиновая, мазь календула и т. п.)—30 г, детский крем — 1 тюбик, сульфадимезин (норсульфазол) в таблетках по 0,5 г— 30—40 шт., тетрациклин (по 10000 ед. в таблетках) — 30—40 шт., пирамидон или анальгин — 20 таблеток, салол с белладонной (бесалол) или висмут с белладонной — 20 таблеток, английская соль — 50 г, фталазол по 0,5 г — 30—40 шт. Стрептоцид, измельченный в порошок, применяется для присыпки ран, ссадин с повреждениями кожи, потертостей и т. д. В виде таблеток он может применяться как противостудное и противовоспалительное средство. Синтомициновая эмульсия — хорошее заживляющее средство для ран, ожогов, потертостей, трещин кожи и т. д. Детский крем обладает смягчающим действием в случае опрелости, потертости, раздражения кожи. Сульфадимезин применяется как жаропонижающее средство при ангинах и простудных

заболеваниях. Тетрациклин при воспалительных процессах, в том числе воспалении легких, воспалении ран и нарывов, желудочных заболеваниях. Пирамидон и анальгин применяются при разных видах болей — головной, зубной, возникшей в результате травмы и т. д. Бесалол — дезинфицирующее и слабое болеутоляющее средство — применяется при желудочных расстройствах. Английская соль — слабительное — применяется при запорах (1—2 чайные ложки на полстакана воды). Фталазол — желудочное средство, применяющееся при поносе, частом жидком стуле. В аптечке рекомендуется иметь таблетки от кашля (20 шт.) и термометр.

Походная аптечка должна быть тщательно упакована, особенно если в ее состав входят бьющиеся вещи — ампулы, термометр. Упаковка должна быть жесткой и непромокаемой. Лучше всего для этой цели подходят крупные жестяные коробки от конфет. Если большой коробки достать не удастся, можно взять две-три маленькие. Ампулы лучше обернуть ватой. Крышка коробки должна туго закрываться. Если она легко открывается, следует надеть на нее кольцо из резинки. Хотя аптечка используется в походе крайне редко, ее не надо убирать далеко.

Приведенный выше набор лекарств является лишь примерным. Он не исключает возможности различных замен, расширения или сокращения состава аптечки в зависимости от продолжительности, условий похода, численности группы и, наконец, медицинских знаний участников похода. Во всяком случае, следует помнить, что медицинская помощь в походе, проходящем по населенной местности, преследует не столько цель лечения, сколько, первой помощи. В случае сколько-нибудь серьезного заболевания после оказания первой помощи надо принимать срочные меры для доставки заболевшего в ближайший медпункт.

Основная и дополнительная литература

Основная

1. Верба И.А., Голицын С.М., Куликов В.М, Рябов Е.Г. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия – М.: Физкультура и спорт, 1983
2. Волкова Г.Н., Герасименко Н.П. Организация туристской, краеведческой и экскурсионной работы в школе: Методические рекомендации / Г.Н. Волкова, Н.П. Герасименко, [2001](#)
3. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : Учеб.пособие для студ.пед.вузов по спец.033100 - Физ.культура / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. - М. : Академия, 2001.- 208с.
4. Гонопольский В.И. Уроки туризма / Мн., 1998 Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений/Под ред. О.Е.Лебедева. – М.: Гуманит. Изд.центр ВЛАДОС, [2000](#)~~2006~~
5. Константинов Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. / Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТиК , [2001](#).
6. Курилова В.И. Туризм./ В.И. Курилова – М.: Просвещение, 1988
7. Узлы, применяемые в туристской практике и в повседневной жизни : методические рекомендации / авт.-сост.: А. Н. Вавилонский, В. Е. Королев, О. В. Прокопов, А. М. Лисейцев, Витебск : УО "ВГУ им. П. М. Машерова", 2009.- 36 с.

Дополнительная

1. Гонопольский В.И., Шиманович В.Ф. Питание в туристском путешествии / В.И. Гонопольский, В.Ф. Шиманович. – М.: Профиздат, 1987
2. Зубович И.Ф. Первые шаги в ориентировании. – Мн.: Польша, 1990.
3. Кодым Э.Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм. М. 1990
4. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. / А.А. Коструб. – М.: Профиздат, 1986
5. Крайнева И.Н. Узлы: простые, забавные, сложные. / И.Н. Крайнева. – СПб., 1997
6. Моргунов В.П. Туризм. / В.П. Моргунов. – М.: Просвещение, 1977
7. Штюрмер Ю.А. Краткий справочник туриста. / Ю.А. Штюрмер. – М.: Профиздат, [1987](#)

Репозиторий ВГУ