

Справочник ТУРИСТА



ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ



ТУРИСТСКОЕ СНАРЯЖЕНИЕ



ВСЁ О БИВАКАХ



ПИТАНИЕ ТУРИСТА



ОРИЕНТИРОВАНИЕ



О БАЙДАРКАХ И НЕ ТОЛЬКО



ТУРИСТСКИЕ УЗЛЫ



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ



Автор-составитель:

- Шачина Елена Анатольевна – методист МБУДО Борисоглебского центра внешкольной работы Борисоглебского городского округа.

Справочник туриста включает в себя советы и рекомендации по организации и проведению туристских походов.

В нём рассматриваются вопросы о комплектовании группы, подготовке необходимого снаряжения, организации питания, передвижении и ориентировании на местности, оборудовании привалов и ночлегов, оказании первой доврачебной помощи, использовании туристских узлов.

Кроме этого, в справочнике представлено описание водных туристских маршрутов по рекам Воронежской области.

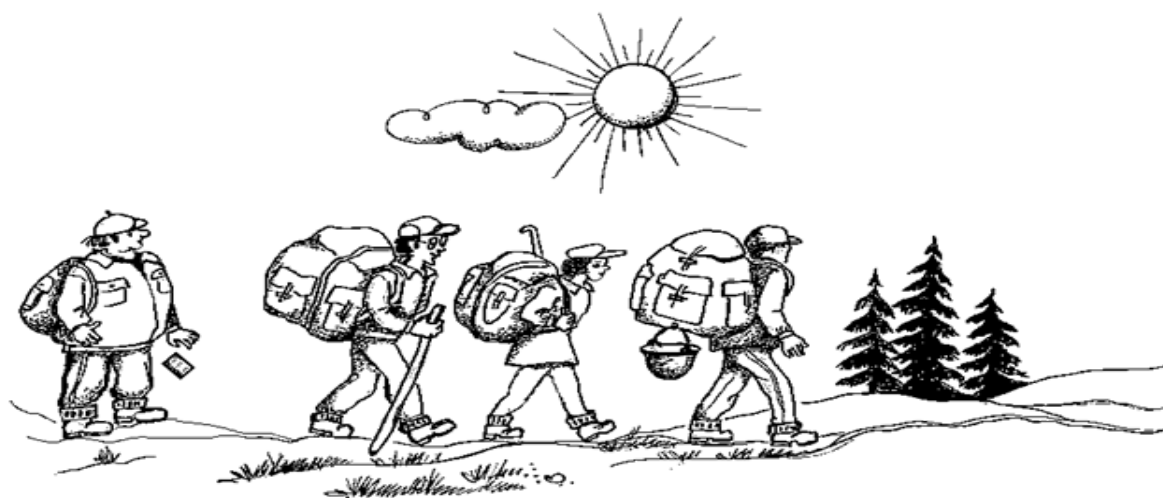
Справочник предназначен для обучающихся и начинающих туристов, а также для педагогов дополнительного образования, турорганизаторов, вожатых, классных руководителей, родителей.

Компьютерная верстка:

- Шачина Елена Анатольевна – методист МБУДО Борисоглебского центра внешкольной работы Борисоглебского городского округа.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Порядок организации и проведения туристских походов.....	5
Туристское снаряжение для пешего и водного похода.....	14
Всё о биваках.....	22
Питание туриста-водника.....	26
Топография и ориентирование.....	32
Оказание первой доврачебной помощи.....	40
О байдарках и не только.....	51
Туристские узлы.....	58
Список литературы.....	62
Приложение.....	63
▪ Пример разработки водного маршрута.....	63
▪ Типовая форма отчёта о походе.....	68
▪ Образец маршрутного листа.....	70



Введение

Люди путешествуют с давних времен. Еще в эпоху палеолита охотники уходили далеко от жилья, преследуя добычу. Потом были военные походы, путешествия купцов в чужие края за экзотическими товарами. Во всех этих странствиях люди узнавали что-то новое, необычное. Интерес ко всему окружающему сопровождал человека во все времена. Именно во время путешествий были накоплены основные фактические знания по ботанике, зоологии, этнографии, географии, геологии, сформировалось общее представление о Земле, были открыты новые территории.

Что же такое туристский поход?

Туристский поход – это, прежде всего, отдых, общение с природой, как бы путешествие в прошлое, где нет современных удобств, без которых мы просто не представляем нашу повседневную жизнь. Вдали от городского шума и беготни, в лесной тиши на чистом воздухе удобную кровать заменяет спальник, а общение «В контакте» или «Skype» заменяет живое общение с друзьями у костра с кружкой горячего чая.

Туристский поход – это возможность испытать себя на физическую и эмоциональную «прочность». Турист обладает и многими другими, подчас мелкими и незаметными навыками, которые в сумме делают человека приспособленным к жизни. Он понимает, какие дрова хороши, а какие не будут гореть. Он умеет быстро развести огонь, сварить пищу, правильно ориентироваться и не заблудиться в лесу.

Во время путешествий, а именно туристского похода, мы приобретаем привычки, характер, здоровье. Туризм как раз и есть та нива, которая дает возможность вырастить мужественный, закаленный характер. Туризм учит коллективизму, дружбе, товариществу, дисциплинированности, самостоятельности, инициативе, трудолюбию, взаимопомощи. Туризм расширяет кругозор, обогащает духовную жизнь, является прекрасным средством познания природы. Многим оказывает положительное влияние на организм, помогает в выборе профессии.

Хотите отдохнуть, набраться свежих сил, новых впечатлений?

Тогда станьте туристом: возьмите рюкзак, наденьте удобную обувь и – вперед к природе. Не говорите, что вы этого не сможете: туристом может стать любой желающий, здесь нет ограничений ни по возрасту, ни по здоровью, важно лишь рассчитать силы.

В этом справочнике собрана очень полезная информация для тех, кто решил отправиться в поход – ведь в каждом деле есть свои тонкости. Здесь рассказано о том, как подготовиться к путешествию, как выбрать рюкзак, палатку, спальник, обувь, одежду, что взять с собой, как вести себя в походе и в непредвиденных ситуациях и прочее, и прочее, и прочее...

Словом, этот справочник вам безусловно пригодится и в недолгой вылазке на природу в выходные, и в многодневном походе.

Порядок организации и проведения туристских походов

Туристский поход – это мероприятие, связанное с передвижением человека в природной среде на любых технических средствах и без таковых, в одиночку или в составе группы, с познавательными, оздоровительными, экологическими, спортивными и другими целями.

В зависимости от трудности преодолеваемых препятствий, района похода, автономности, новизны, протяженности маршрута и ряда других его показателей, характерных для того или иного вида спортивного туризма, походы классифицируются по различным признакам:

- по способу передвижения (пеший, велопоход, конный, парусный, водный, спелео).
- по продолжительности (многодневный или походы выходного дня: одно-, двух-, трёхдневный).
- по сложности (разделяются по возрастающей на три степени сложности – от I до III, и шесть категорий сложности (к.с.) – от I до VI).

Поход выходного дня – это обычный поход, только кратковременный. Он может длиться половину дня, один день или два дня, организовываться с ночёвкой или без неё.

После походов выходного дня, для которых критерием является 1-2 ночёвки в полевых условиях, начинаются по сложности некатегорийные туристские походы и путешествия. В зависимости от вида похода показатели «протяженность» и «продолжительность» будут для степени сложности 1-3 различными:

Степень сложности	Виды походов	Протяжённость, км (не менее)	Продолжительность, дней (не менее)
1 степень	Пешеходные, лыжные	30	3 – 4
	Пешеходные в горах	25	
	Велосипедные	50	
	Водные	25	
2 степень	Пешеходные, лыжные	50	4 – 6
	Пешеходные в горах	40	
	Велосипедные	80	
	Водные	40	
3 степень	Пешеходные, лыжные	75	6 – 8
	Пешеходные в горах	60	
	Велосипедные	120	
	Водные	50	

Участие в походах выходного дня, а затем и в некатегорийных походах – это начальная ступень к повышению своей туристской квалификации для каждого туриста-спортсмена.

Участие в категорийных походах – это следующая ступень в совершенствовании туристского мастерства.

Категорийные походы могут быть организованы по следующим видам туризма: пешеходному, лыжному, горному, водному, велосипедному, спелео, а также представлять их комбинации. В зависимости от технической сложности, протяженности и продолжительности они подразделяются на походы I, II, III, IV, V и VI категории сложности.

Категория сложности похода определяется в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией маршрутов, перечнем локальных препятствий (перевалов, пещер, бродов и др.) и методиками категорирования маршрутов.

*Требования к продолжительности и протяжённости
категорийных маршрутов*

Маршруты по видам туризма	Категории сложности маршрутов*					
	I	II	III	IV	V	VI
	Продолжительность маршрута в днях (не менее)					
	6	8	10	13	16	20
Протяжённость маршрута в км (не менее)						
Пешеходные	100	120	140	170	210	250
Лыжные	100	140	180	210	240	270
Горные	100	120	140	150	160	160
Водные	150	160	170	180	190	190
Спелео (количество пещер)	4	3	2	1	1	1
Велосипедные	300	400	500	600	700	800

* Группам школьников разрешены походы не выше III категории сложности.

Любой туристский поход – от похода выходного дня до спортивного похода шестой категории сложности – планируется, организуется и готовится. Подготовка и проведение туристских походов производится в соответствии с Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации.

Начинается поход задолго, до выхода группы на маршрут. Эта многогранная и трудоемкая работа включает несколько последовательных этапов:

- определение целей похода, получение заданий от общественных и государственных организаций, и учреждений;
- комплектование группы: прохождение медицинского осмотра, распределение обязанностей, специальная подготовка и занятия по оказанию первой медицинской помощи, выявление интересов;
- выбор района похода;
- всестороннее изучение района на основе литературы, переписки,

консультаций туристов и специалистов народного хозяйства, отчетов о походах по данному району;

- картографическое обеспечение путешествия: копирование карт и схем района путешествия;

- детальная разработка маршрута, его запасного варианта и аварийного выхода в населенную местность;

- составление плана-графика похода по дням (в начале маршрута не должно быть технически сложных участков, так как идет акклиматизация; в конце тоже, так как у участников накапливается усталость; яркие эмоциональные нагрузки должны быть в середине и в конце похода);

- составление сметы расходов (продукты, проезд, групповое снаряжение);

- утверждение состава участников, плана-графика, сметы расходов у администрации, проведение родительского собрания о предстоящем путешествии;

- составление списков личного и группового снаряжения, приобретение и изготовление необходимого снаряжения;

- составление рациона питания, приобретение и упаковка продуктов питания;

- получение и оформление походной документации (маршрутный лист, маршрутная книжка);

- утверждение походной документации в маршрутно-квалификационной комиссии, утверждение контрольных пунктов и сроков;

- постановка группы на контроль в поисково-спасательной службе;

- получение разрешения на выход на маршрут;

- распределение продуктов и снаряжения, его упаковка;

- контрольный сбор;

- проведение похода по плану и графику, утверждённому в маршрутно-квалификационной комиссии;

- подведение итогов похода: оформление письменного отчёта о походе (техническое описание).

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.

Цели похода бывают разные:

- ✓ оздоровительные (прогулки по реке, в лесу);

- ✓ пропагандистско-агитационные (пропаганда здорового образа жизни, самодеятельного туризма, туристской песни);

- ✓ экскурсионные (посещение музеев, выставок);

- ✓ военно-патриотические (походы по местам боевой и трудовой славы), учебные (обучение технике туризма);

- ✓ спортивные (повышение туристской квалификации);

- ✓ экологические (установка кормушек для птиц, очистка от мусора родников);

- ✓ тренировочные (подготовка к более сложным походам) и т. д.

Главное, чтобы каждый участник знал, куда и зачем он идет. Это исключает ошибки в комплектовании группы. Ребята, объединенные единой целью, лучше выдерживают трудности экстремальных ситуаций (дождь, холод, комары, нехватка продуктов).

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

I способ – сначала намечают цель похода, а потом подбирают подходящих участников;

II способ – сначала выявляют желающих участвовать в походе и лишь после этого намечаются посильные для них цели.

При комплектовании группы необходимо соблюдать определенные требования.

Нужно, чтобы все участники похода имели не только сходные навыки и знания, близкие интересы, но и примерно одинаковую физическую подготовку.

В группе должно быть не более 15 человек. Необходимо, чтобы ребята прошли медицинское освидетельствование.

Комплектование группы для совершения походов по категорийным маршрутам производится по туристской квалификации в соответствии с требованиями Правил проведения туристских походов. **Распределение обязанностей** в группе происходит с учетом туристского опыта участников, их практических навыков, заинтересованности в исполнении тех или иных поручений. В состав группы входят:

- руководитель группы, который возглавляет подготовку и проведение похода, организует деятельность других участников, отвечает за их безопасность и успешное прохождение маршрута;

- заместитель руководителя – это второй по опыту турист в группе. Он главный помощник руководителя во всех вопросах, а при его отсутствии (например, на отдельных этапах при подготовке похода или временном разделении группы на маршруте) – руководитель группы;

- командир группы – основной помощник руководителей-взрослых во всех вопросах организации, подготовки и проведения путешествия;

- завхоз по снаряжению – производит подбор группового и специального снаряжения, проверяет его пригодность, в случае необходимости организует ремонт или изготовление снаряжения, распределяет снаряжение между участниками;

- завхоз по питанию – отвечает за комплектование продуктов питания, руководит составлением меню и закупкой продуктов, распределяет их между участниками, ведет учет продуктов на маршруте, заботится об их состоянии и пополнении;

- медик – комплектует и хранит медицинскую аптечку, следит за соблюдением туристами санитарно-гигиенических норм, оказывает при необходимости первую доврачебную помощь, ставит в известность руководителя группы об изменении здоровья участников;

- хронометрист – в хронологической последовательности ведёт полевой

дневник – запись походных событий и прохождения маршрута в целом. Дневник – основа для составления письменного отчёта о путешествии;

- казначей – отвечает за сбор средств на приобретение продовольствия и снаряжения, проезд на транспорте, отвечает за экономное расходование средств;
- ремонтник – комплектует ремонтный набор, руководит ремонтом группового и личного снаряжения.

В зависимости от плана работы на маршруте могут быть определены и другие обязанности: фотограф, топограф, ответственный за сбор краеведческой информации. Кроме того, обязанности в группе могут быть временными: на один день или переход – это дежурные по кухне, костровые, направляющие, замыкающие и т.д. При подготовке к походу участникам, в силу разных обстоятельств, приходится заниматься многими вопросами, но контролировать подготовку по каждому разделу и отвечать за нее должен всегда один человек, это руководитель группы.

Районы похода выбираются исходя из цели похода и времени года. Участники похода должны увидеть примечательности родного края, познакомиться с его историей, с его людьми.

Насколько интересно и безопасно пройдет поход, зависит от того, как хорошо участники похода изучат район его проведения. При разработке маршрута нужно собрать все необходимые **сведения о районе похода**, используя карты и схемы, описания сложных препятствий, информацию о погодных условиях, транспортных возможностях, состоянии дорог и переправ и др. Каждый ребенок, а не только проводник, должен знать особенности местности, климата, истории той местности, по которой будет проложен маршрут. Много сведений можно получить из литературы, посвященной описанию географии, истории, культуры того или иного района. При этом, конечно, не обойтись без топографических карт. Но в популярной литературе не всегда есть подробная информация о конкретном маршруте. Такую информацию можно почерпнуть из отчетов о походах, составленных группами, ранее прошедшими тот же маршрут или часть его. Там же можно найти рекомендации по исключению каких-либо осложнений, которые случились с предшественниками. Полезны будут и встречи, беседы с туристами, прошедшими предполагаемый маршрут.

Выбирая маршрут похода, желательно избегать движения по (или вдоль) автомобильным и железным дорогам. Лучше использовать проселочные дороги, тропы и просеки. **Разработка маршрута** опирается на количество ходовых дней и протяженность маршрута, которую туристы смогут преодолеть за эти дни. Маршрут чертится на карте или делается выкопировка из нее в виде маршрутных лент. Указываются места предполагаемых остановок и ночевок, а также краеведческо-экскурсионных объектов.

Независимо от основной темы похода группа должна познакомиться с интересными местами района. Объектами (пунктами) познавательных интересов могут быть не только музеи, мемориалы, места, связанные с какими-нибудь историческими событиями (памятники, монументы, захоронения и т. п.), промышленные и сельскохозяйственные предприятия, но и природные объекты –

карстовый провал, озеро, водопад, грот, реликтовая роща и т. п. К пунктам спортивных интересов относятся такие объекты, как броды, переправы через реки, подъем на вершину холма, кургана, на перевал, на плато, переход через болото, выход на осыпь, на морену, а также просто лесные чащобы, завалы, где двигаться придется без дорог и троп.

Проведение любого туристского мероприятия требует финансовых затрат. Поэтому в период подготовки похода необходимо составить **смету расходов** на его проведение. Как только будут определены исходные данные: район похода, количество участников в группе, можно приступать к ее расчету. Для этого потребуются некоторые сведения, которые участники похода получают в процессе знакомства с районом похода и конкретным маршрутом. В первую очередь определяется стоимость проезда к начальной точке маршрута и с конечной точки до дома, внутримаршрутные переезды, стоимость проживания (если планируется таковое в населенных пунктах), примерные цены на основные продукты, которые предполагается закупать на маршруте. В процессе составления меню и расчета необходимого количества продуктов определяется примерная стоимость питания в сутки. При подготовке группового снаряжения выясняется необходимость в приобретении каких-либо предметов, хозяйственных мелочей или необходимости взять что-то в прокате. Все эти сведения пригодятся при составлении сметы.

Исходя из продолжительности и сложности маршрута, состава участников похода и намеченных задач подготавливается необходимое **снаряжение**.

Снаряжение принято делить на личное, групповое и специальное.

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.

К специальному снаряжению относятся предметы как группового, так и личного пользования, необходимость которых вызывается спецификой того или иного маршрута: спасательные жилеты, веревки, репшнуры, ледорубы, накомарники и т. п.

Личное и групповое снаряжение подбирается с учетом маршрута, времени года и числа участников похода. Полный список личного снаряжения должен иметь каждый участник похода и в соответствии с ним готовить свое снаряжение.

Трудности в **организации питания** в походе заключаются в том, что некоторые участники могут иметь строгие ограничения в переноске груза. В связи с этим надо проделать большую работу по организации питания еще до похода. Эта очень важная подготовительная работа, как правило, ложится на плечи руководителя похода, педагога. Исходя из веса каждого продукта, рассчитывается его цена, а потом соответственно – общая цена.

Перед тем, как приступить к составлению раскладки для похода, необходимо выяснить следующие моменты:

- ✓ способ заброски (от этого в первую очередь зависит вес раскладки);
- ✓ длительность похода;
- ✓ желательный режим питания (3-разовое горячее, 2-разовое + перекус и т.п.);
- ✓ наличие какой-либо пищевой аллергии у кого-либо;
- ✓ ключевые моменты походного меню, например, какое мясо – тушенка, домашняя тушенка или сублимат; какие супы – из свежих овощей, сухих овощей, круп или супы "из пакетиков" и другие предпочтения в еде будущих участников похода.

Режим питания зависит от вида похода, возраста участников, а также устоявшихся традиций в конкретном походном коллективе.

На проведение любого туристского мероприятия необходимо оформить **документы**. Прежде всего, руководитель и его заместитель назначаются приказом администрации учреждения, проводящего поход.

В приказе, кроме этого, определяется численный состав группы, сроки проведения путешествия, маршрут. В этом же приказе на руководителя и его заместителя возлагается ответственность за жизнь и здоровье детей и безопасность проведения мероприятия, за выполнение его плана, содержание оздоровительной, воспитательной и познавательной работы, правил пожарной безопасности, охраны природы, памятников истории и культуры.

При совершении похода выходного дня, экскурсии руководителю группы выдается маршрутный лист установленного образца, заверенный подписью руководителя и печатью учреждения.

При совершении категорийного маршрута (а также походов I-III степени сложности) руководитель группы представляет заявочные документы в маршрутно-квалификационную комиссию (МКК), полномочную рассматривать маршрут данной категории сложности. МКК – это экспертный общественный орган, который создается с целью оказания квалифицированной помощи руководителям туристских групп по подготовке походов. Члены МКК – опытные туристы – проверяют знание руководителем района похода, маршрута и его опасных участков, способов их преодоления, вариантов аварийного выхода в случае непредвиденных обстоятельств. Они оценивают соответствие заявленного снаряжения степени сложности маршрута. По итогам собеседования с руководителем группы члены МКК дают положительное заключение, высказывают рекомендации, направленные на более тщательную подготовку или высказываются за запрещение выхода группы на заявленный маршрут. Группе может быть назначен смотр готовности для того, чтобы на местности убедиться в достаточной подготовке всех членов группы к прохождению данного маршрута. Все это проводится с одной целью – максимально повысить безопасность проведения похода.

Заявочная книжка на совершение путешествия по маршрутам I-III категорий сложности представляется в МКК не менее чем за месяц до начала путешествия.

При положительном решении МКК выдает руководителю группы пронумерованный зарегистрированный бланк маршрутной книжки; вносит (в

случае необходимости) в маршрутную и заявочную книжки особые указания группе; определяет и указывает в книжке соответствующую поисково-спасательную службу (ПСС), где группа должна зарегистрироваться перед выходом на маршрут. За 10 дней до выезда группы к месту начала маршрута руководитель сообщает поисково-спасательной службе, на территории которой будет проходить путешествие, маршрут, сроки проведения путешествия, контрольные пункты, количество участников группы.

Перечень документов, предоставляемых в маршрутно-квалификационную комиссию:

- маршрутный лист или маршрутная книжка в 2 экземплярах;
- заявка на участие;
- приказ образовательной организации;
- карта местности похода;
- график проведения похода;
- информация о наличии устойчивой телефонной связи;
- информация о форме питания;
- информация об организации питьевого режима;
- перечень личного и группового снаряжения;
- список ответственных педагогов;
- медицинские книжки педагогов;
- удостоверение инструктора детско-юношеского туризма;
- список детей;
- инструктаж по технике безопасности.

Подведение итогов похода является таким же важным этапом туристской работы, как подготовка к нему. От подведения итогов похода во многом зависит, будут ли следующие походы более организованными как в части подготовки, так и в части проведения, более содержательными и интересными.

Подведение итогов включает в себя разбор похода, сдачу снаряжения, составление отчета о походе.

Отчет о туристском походе – это документ, по которому маршрутно-квалификационная комиссия оценивает реальный опыт группы, действия туристов на маршруте и грамотность тактических решений и решает вопрос о присвоении разрядов.

Туристские отчеты – один из основных источников информации о районе путешествия. По ним туристы готовятся к походам, а маршрутно-квалификационная комиссия определяет, соответствует ли сложность заявленного похода квалификации (возможностям) группы.

Основная задача туристского отчета – достоверно представить максимум полезной информации о районе путешествия и о конкретных естественных препятствиях. В нем должны быть сведения о путях сообщения с районом похода, особенностях организации передвижения, заповедниках и пограничных зонах, естественных препятствиях, климатических особенностях и др.

Отчет должен рассказать о том, как действовала группа, и содержать рекомендации для последующих путешествий.

Фотографии и зарисовки, входящие в отчет должны характеризовать сложные участки маршрута и действия туристов на них, обеспечивать последующим группам ориентирование на местности, отображать природу и достопримечательности района. Фотографии должны иметь в обязательном порядке подписи, позволяющие опознать отображенный объект без обращения к тексту отчета. В тексте должны быть ссылки на фотографии и другой иллюстративный материал.

К отчету прилагается обзорная карта (схема) района похода с нанесенным маршрутом, запасными вариантами, направлениями движения и путями возможной эвакуации, а также места ночлегов с указанием их порядковых номеров, дат и основными препятствиями. Карта может дополняться эскизами или крупномасштабными схемами сложных участков с указаниями линии движения, ориентиров и точек фотосъемки.

Содержание отчёта должно соответствовать «Типовой форме отчёта о прохождении туристского маршрута».



Туристское снаряжение для пешего и водного похода

Туристское снаряжение – это 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.

Туристское снаряжение подразделяется на несколько видов. Например, по назначению туристское снаряжение принято делить на:

- средства передвижения;
- средства транспортировки грузов;
- бивачное снаряжение;
- специальное снаряжение;
- вспомогательное снаряжение.

По характеру использования снаряжение подразделяется на:

- личное (индивидуальное);
- групповое (командное).

На выбор туристом походного снаряжения влияют следующие факторы:

- вид туристского похода (пешеходный, лыжный, велосипедный, водный);
- сезон проведения похода, климатогеографические условия района проведения похода;
- особенности местности проведения похода (лесная или безлесная; равнинная или горная);
- техническая сложность похода.

Хорошо подобранное снаряжение, полностью соответствующее сложности похода и специфике района путешествия – основная гарантия полноценного отдыха, сохранения здоровья и обеспечения безопасности. Вот почему вопросам снаряжения необходимо всегда уделять максимум внимания.

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

- легким;
- прочным;
- надежным;
- компактным;
- удобным;
- простым в употреблении;
- универсальным (взаимозаменяемым).

В первую очередь используемое снаряжение, различные приспособления должны обеспечивать безопасность туристов. Этому требованию, как мы уже отмечали, придается особое значение. Так как зачастую речь идет о сохранении жизни и здоровья, иногда необходимо отказаться от вещей легких, но непрочных. Надо помнить одну простую истину – в походе нет возможности заменить испортившуюся вещь, ограничены возможности ее отремонтировать. Поэтому и одежда, и снаряжение должны быть прочными.

Учитывая тот факт, что в пешем походе все снаряжение туристы несут на себе, вес снаряжения должен быть минимальным.

Любое снаряжение к тому же должно быть простым в использовании (вряд ли вы возьмете в поход палатку, установка которой требует многих дополнительных деталей и времени).

Снаряжение должно обеспечивать максимально возможный комфорт как во время движения, так и во время отдыха туристов.

Одежда туриста должна быть гигиеничной, обеспечивающей нормальное функционирование организма при повышенных, длительных физических нагрузках и различных погодных условиях.

Перечень **личного снаряжения** туриста должен включать в себя самые необходимые вещи с учетом сложности и вида похода, климатических условий данной местности.

Примерный перечень личного снаряжения туриста для летнего пешеходного похода с несколькими ночлегами в полевых условиях:

- 1) рюкзак с полиэтиленовым вкладышем;
- 2) спальный мешок;
- 3) коврик изолирующий (пенополиуретановый);
- 4) непромокаемые пакеты для упаковки личных вещей;
- 5) штормовой костюм или анорак;
- 6) шерстяной спортивный костюм;
- 7) куртка теплая (или свитер шерстяной);
- 8) смена белья;
- 9) рубашка;
- 10) шорты, плавки (купальный костюм);
- 11) носки шерстяные — 2 пары;
- 12) носки хлопчатобумажные — 2 — 3 пары;
- 13) шапочка с козырьком, косынка;
- 14) очки солнцезащитные;
- 15) ботинки туристские;
- 16) кроссовки или кеды;
- 17) туалетные принадлежности;
- 18) полотенце для тела и для ног;
- 19) кружка, ложка, миска, нож (КЛМН);
- 20) накидка от дождя;
- 21) индивидуальный ремонтный набор;
- 22) индивидуальный перевязочный пакет;
- 23) блокнот, ручка, карандаши, линейка.



Рассмотрим подробнее требования к некоторым из перечисленных предметов.

Важной частью личного снаряжения туриста является **обувь**. Обувь для похода или выхода в лес должна быть разношена и нигде не тереть, быть достаточно свободной для того, чтобы можно было надеть в случае необходимости две пары носков (хлопчатобумажные и шерстяные), а также

положить стельку. Хорошо в походе себя зарекомендовали силиконовые стельки, например, «Шолль».

Обувь должна быть удобной, плотно сидеть на ноге, но не сжимать стопу. Тесная, жесткая или слишком просторная обувь нежелательна, так как она будет натирать ногу и может стать причиной потертостей, а в холодное время ноги будут в ней замерзать. В пешеходных и горных походах наиболее удобны туристские ботинки на профилированной подошве типа «вибрам». Ботинки должны быть разношены и настолько просторны, чтобы в них можно было вложить дополнительную стельку и надеть на ногу толстый носок. Рекомендуется взять сменную обувь в виде легких кроссовок или кед.

Для некатегорийных походов в теплое время года достаточно двух пар кроссовок. В период весенней распутицы и осенних дождей целесообразнее взять демисезонные непромокаемые ботинки или резиновые сапоги, и в качестве сменной обуви – кроссовки. Кроссовки удобны для водных походов.

Одежда. В несложных пешеходных походах в летнее время (если они проходят не в северных районах) из шерстяных вещей достаточно иметь свитер и пару носков, которые должны быть мягкими и хорошо облегать ногу, не образуя складок, поскольку рубцы, утолщения небрежной штопки нередко становятся причиной наминов и потертостей. Брюки должны быть из плотной ткани. Важно, чтобы они не сжимали ноги в коленях и не мешали широкому шагу. Рубашка или толстовка должна быть достаточно длинной, чтобы прикрывать поясницу. Для жаркого времени желательны шорты и пара футболок с короткими рукавами. Наиболее распространенная верхняя одежда туриста – это штормовой костюм, состоящий из брезентовой куртки и брюк. В настоящее время штормовые костюмы изготавливают из синтетических тканей с водоотталкивающей пропиткой. На случай непогоды обязателен плащ-накидка, или дождевик, который должен полностью укрывать туриста вместе с рюкзаком.

В несложный поход в межсезонье дополнительно берут второй свитер, утепленную куртку, лыжную шапочку, перчатки, толстые шерстяные гетры. Для защиты от снега используют бахилы типа «фонарики» – матерчатую трубу (из синтетической ткани) с резинками на концах. В горных походах можно придерживаться такой схемы в одежде: термобелье, флисовый костюм, штормовка.

Необходимой частью личного снаряжения является **спальный мешок**, который должен соответствовать следующим основным требованиям: быть теплым, легким, компактным.

Виды спальных мешков:

- кокон (односпальные);
- одеяло (одно-, двух-, трех- спальные).

Наполнителями для спальных мешков служат:

- вата или ватин (тяжелый, плохо сохнет, не очень теплый);
- синтепон (легкий, быстро сохнет);
- пух (легкий, но объемный, сложно высушить в плохих походных условиях);

- синтетические заменители пуха (наполнители последнего поколения – легкие, быстро сохнут, теплые, но очень дорогие).

При переноске спальник мешок должен быть обязательно защищен от влаги. Можно использовать непромокаемый чехол или мусорные пакеты.

К спальным принадлежностям относится и *теплоизоляционный коврик*, который укладывается под спальник на дно палатки. Самый удобный коврик, получивший в последние годы широкое распространение, – пенополиуретановый. Такие коврики продаются в виде листов размером 200 х 60 х 1,5 см. Они сохраняют эластичность на морозе, совершенно не впитывают влагу и обеспечивают хорошую теплоизоляцию даже при ночлеге на снегу. Переносится коврик или в рюкзаке скрученным в трубу по размерам последнего, или привязанным к нему (свернутый рулон, помещенный в чехол).

Самая необходимая для туриста вещь – *рюкзак*. Он должен быть вместительным, удобным для укладывания вещей, легким.

Существует большое разнообразие конструкций рюкзаков, которые условно можно разделить на три группы:

- мягкой конструкции (колобки);
- с внутренними жесткостями (анатомические);
- каркасные (станковые).

Многолетняя практика выявила некоторые общие признаки лучших образцов современных рюкзаков: приспособление к анатомическим особенностям человека, использование внутренних каркасов и набедренных поясов, близость центра тяжести рюкзака к центру тяжести человека, что способствует сохранению привычной для него прямой походки, вытянутая вверх узкая (не шире плеч и бедер) форма емкости. В наибольшей степени этим признакам отвечает рюкзак (называемый иногда анатомическим). Лямки рюкзака крепятся на подвесной системе, позволяющей регулировать центр тяжести, набедренный пояс способствует более рациональному распределению нагрузки на тело человека с фиксацией ее на плечи и поясницу. В любой рюкзак необходимым будет вкладыш для предохранения вещей от влаги. В простейшем варианте это непромокаемый мешок, размерами превосходящий рюкзак. В качестве материала для вкладыша используются полиэтилен, клеенка, прорезиненный капрон и т.д.

Правила укладки рюкзака:

- тяжелое – вниз;
- мягкое – к спине;
- объемное, хрупкое – наверх;
- необходимое – в карманы.

Снаряжение можно подвязывать снизу и сверху рюкзака, но при этом вещи должны быть хорошо упакованы и защищены от влаги. Под клапан рюкзака кладут вещи, которые достают часто: накидку от дождя, спички, растопку, посуду.

Чтобы мелкие вещи не рассыпались в рюкзаке, для них берутся матерчатые мешочки. Белье и посуда также упаковываются в матерчатые чехлы, либо плотные мусорные пакеты. Документы и деньги должны быть в непромокаемом

чехле (есть простой способ взять несколько полиэтиленовых пакетов, вложенных один в другой).

Посуда в походе предпочтительна из нержавеющей тонкой стали. Алюминиевая посуда от горячей пищи быстро нагревается, ее трудно держать. Полиэтиленовая посуда хоть и легкая, но плохо моется, легко деформируется. Удобна кружка со складными ручками. Лучше, термосберегающая, в которой жидкость остывает медленнее. Ложка – металлическая, легкая. Нож – складной, в чехле. Чаще зимой, а в ряде случаев и летом, целесообразно брать в поход термос. Лучше с металлической, а не со стеклянной колбой. Целесообразно иметь поролоновую губку для мытья посуды и моющее средство в минимально необходимом объеме, что позволит качественно вымыть посуду в холодной воде. Форму посуды следует выбирать такой, чтобы её предметы вкладывались друг в друга и занимали минимум места. Посуду удобно хранить в матерчатом мешочке со шнурком. Керамическую и стеклянную посуду брать в поход нельзя.

К туалетным принадлежностям относятся средства личной гигиены (мыло, зубная щетка и паста, полотенце, туалетная бумага, влажные салфетки и т.д.). Их следует хранить в водонепроницаемом пакете.

Писчие принадлежности. Блокнот, ручка и карандаш обязательно должны быть у каждого туриста. Блокнот должен иметь твердую обложку и быть небольшим по размеру. Ручка с колпачком и карандаш, заточенный с двух сторон, должны быть в небольшом и легком пенале.

Групповое снаряжение используется всеми членами группы.

Примерный перечень основного группового снаряжения:

- 1) палатки со стойками;
- 2) полиэтиленовые тенты на и под палатки;
- 3) медицинская аптечка;
- 4) ремонтный набор;
- 5) часы;
- 6) костровое хозяйство;
- 7) тент для кухни;
- 8) хозяйственный набор для приготовления пищи;
- 9) топор;
- 10) пила;
- 11) фонарь электрический;
- 12) фото- и видеоаппаратура;
- 13) фляги (или заменяющие их емкости);
- 14) спички в непромокаемой упаковке;
- 15) компас;
- 16) маршрутные документы и картографический материал.



При выборе **палатки** следует руководствоваться следующими требованиями:

- малый вес;
- удобство транспортировки;
- непромокаемость;

- ветроустойчивость;
- возможность быстро установить и снять;
- достаточная зона комфорта.

Выбор палатки зависит от условий ее использования. Виды палаток:

- двускатные;
- шатровые;
- каркасные.

В комплекте с палаткой надо иметь колышки из тонкого металлического прута или уголков.

По форме палатки необходимо предусмотреть дополнительный тент, хотя на данный момент все современные палатки хорошо справляются с осадками в виде дождя.

Следите за тем, чтобы накинутый на палатку тент покрывал ее с запасом на случай косого дождя. Полиэтиленовая подстилка под палатку, наоборот, по площади не должна превосходить основание палатки, чтобы в случае дождя вода не могла попасть на нее и стечь внутрь.

Костровые принадлежности. В костровой набор входят:

- костровой тросик;
- костровые рукавицы (из толстого брезента);
- костровые крючья;
- костровые стойки (тренога) и котелок.

Для заготовки дров будут необходимы пила, топор. Острые части их при переноске обязательно должны быть спрятаны в чехол.

Посуда. Наиболее удобна для варки и переноски так называемые каны – комплекты из 2-3 котлов, которые при переноске вкладываются друг в друга. Их общая емкость должна быть такова, чтобы на каждого туриста приходилось примерно по 1,5 литра. На наружный котёл необходимо сделать матерчатый чехол. К котлам надо заранее сделать съемные проволочные дужки или металлические цепочки для подвески над огнем, чтобы они не мешали убирать одну емкость в другую.

К недостаткам канов можно отнести: неудобство перемешивания пищи, неэффективность использования с примусами и газовыми горелками, так как из-за вертикальной формы площадь нагрева кана снизу невелика. На костре же, каны отлично нагреваются за счет большой площади боковой поверхности.

Сковородка может понадобиться для жарения, например, пойманной рыбы. Возможен вариант, что бы крышка котла могла использоваться как тарелка или даже в качестве сковородки для жаренья.

Кухонные принадлежности. Это хозяйственный мешок, где содержится все необходимое: обеденная клеенка, половник, легкая и прочная разделочная доска, моющие средства, ножи в чехлах, консервный нож, спички, зажигалки в непромокаемой упаковке, куски оргстекла, огарки свечей и т.п. (для растопки).

Топоры. Топор должен быть хорошо заточен, правильно насажен на топорнице и надежно закреплен. Топоры должны иметь чехлы с плотной прокладкой у острия. Чехол можно изготовить из кожи, брезента или куска

резинового шланга. Удобные в пользовании цельнометаллические охотничьи топоры с резиновой рукояткой.

Средства ориентирования. К средствам ориентирования относятся:

- Компас. Лучше брать с собой в поход жидкостные компасы. Они более надежны и практичны. Компас должен надежно крепиться на теле туриста-штурмана (на шее или руке).

- Карта или схема местности, по которой проходит маршрут, даже если маршрут проложен по знакомой руководителю местности. В группе всегда найдутся туристы, для которых просмотр маршрута на карте будет весьма полезным и интересным. Карта должна быть в прозрачной герметичной упаковке.

Полезным во многих случаях также может оказаться GPS-навигатор или смартфон с навигационным приложением.

Необходимое дополнительное снаряжение для водного похода:

1) гермомешки и гермочехлы для защиты вещей от намокания. Можно сложить всё в мусорные мешки или полиэтиленовые пакеты на клипсе, но вероятность промочить снаряжение остаётся. Мешки подойдут для крупных вещей, а чехлы – для телефона, документов и карты маршрута;

2) спасательные жилеты;

3) армированный скотч и ножницы понадобятся для заделки дыр, если вдруг наткнётесь на ветку или острый камень;

4) большие поролоновые губки помогают собрать воду со дна сплавного средства и очистить его от грязи в конце сплава;

5) неопреновые носки, которые нагревают влагу до температуры тела и холодно не будет. В них удобно вытаскивать байдарку на сушу: не страшно вставить прямо в воду носки всё равно не пропустят холод;

6) перчатки, чтобы не натереть вёслами руки. Подойдут любые спортивные перчатки: они плотно прилегают к руке, а специальные накладки защищают кожу от мозолей. Для сплавов в холодную погоду рекомендуется надевать перчатки из неопрена – они сохраняют даже мокрые руки в тепле.



Ремонт снаряжения. Даже в несложных многодневных походах, проходящих вблизи населенных пунктов, туристы должны взять с собой все необходимое для ремонта основного группового и личного снаряжения. Состав ремонтного набора зависит от вида туризма, категории сложности похода и конкретного снаряжения группы. Инструменты ремонтного набора рекомендуется переносить в упаковке в виде патронташа с ячейками, соответствующими размерам инструмента. Ремонтные материалы, особенно мелкие (булавки, пуговицы, винтики) также удобно хранить в матерчатой ленте с кармашками на

«молниях» или липучке, либо в пластиковых коробках различных размеров. Для этих целей хорошо подходит «рыбацкий кейс».

Плохой уход за снаряжением приводит к его порче или потере. Известны случаи, когда туристы были вынуждены прекратить поход из-за порчи опрометчиво оставленных у костра ботинок, потери топоров, ведер и т. п. Чтобы этого не случилось, следует придерживаться следующих правил:

- в походе устанавливается персональная ответственность за каждый предмет группового снаряжения. Передавая вещь другому, требуйте, чтобы ее вам вернули;

- нож, компас, карандаш носите на шнурках, привязанных к карману. К заушинам очков привяжите резинку – при падении они не соскочат и не разобьются;

- прежде чем подумать об отдыхе, проверьте свое снаряжение и приведите его в порядок. Не откладываете на утро осмотр и ремонт снаряжения. Укройте снаряжение от непогоды, не разбрасывайте его по лагерной площадке.

В водном походе обязательно должен быть клей для проклейки резины, резиновые заплатки, армированный скотч. Для быстрого восстановления плавательного средства при экстренной ситуации.



Все о биваках

В среде туристов под словом «бивак» подразумевается временная стоянка для отдыха или ночевки за пределами населенного пункта, то есть на природе. Главная задача бивака – обеспечить удобство и безопасность приёма пищи и ночевки на природе, насколько это вообще возможно в походных условиях.

В зависимости от продолжительности биваков они подразделяются на:

- малый привал;
- обеденный привал;
- ночлег;
- дневка.

Организация привала или ночлега заключается в том, чтобы правильно выбрать для него место, хорошо подготовить площадку, поставить палатки, развести костёр, обеспечить безопасность лагеря от воздействия стихийных сил природы и полноценный отдых участников похода – основу следующего ходового дня.

Место для малого привала выбирается на достаточно сухих и ровных площадках, полянах, опушках или прямо на обочине дороги или тропы. Желательно, чтобы рядом находился источник питьевой воды – ключ, чистый ручей. Место привала должно быть укрыто от порывов ветра полосой леса, зарослями кустарника, пригорком или береговым откосом в холодную погоду и, наоборот, летом должно продуваться (меньше комаров и мошки). Зимой хорошо делать привал на освещённых солнцем местах, летом – в тени.

Место для обеденного привала, ночлега, дневки подыскивается более тщательно. Оно выбирается на берегу водоёма, ручья и часто зависит от наличия ровной сухой площадки для палаток и сухого топлива для костра – хвороста, валежника, бурелома. Особенно велико значение топлива для зимнего полевого ночлега. Наличие источника питьевой воды зимой не обязательно – её можно вытопить из снега. Рекомендуется выбирать места с удобными спусками к воде.

В охраняемых и лесопарковых зонах, на территории памятников природы, зелёных зонах населённых пунктов туристский лагерь можно разбивать только в специально отведённых местах.

Привалы и ночлеги нельзя устраивать там, где по состоянию почвы, растений или наличию стока воды туристская стоянка может способствовать эрозии (например, у начала оврага).

Общие требования к месту бивака:

- безопасность;
- удобство.

Факторы, влияющие на удобство бивака:

- наличие дров;
- наличие питьевой воды;
- наличие водоема;
- изолированность от посторонних.

Запрещается:

- ✓ останавливаться лагерем на затопляемых речных отмелях, в руслах пересохших рек или на низменных островах;
- ✓ располагаться у подножия высоких скал, подвижными осыпями;
- ✓ останавливаться при надвигающейся грозе на гребнях, вершинах, холмах, перевалах;
- ✓ разбивать лагерь непосредственно в чаще сухого хвойного леса или в сухом кустарнике, на торфяниках (из соображений пожарной безопасности);
- ✓ устраивать бивак вблизи гнилых, сухостойных или подрубленных деревьев, т.к. при сильном порыве ветра они могут рухнуть на палатки;
- ✓ располагаться под отдельно стоящими высокими деревьями, так как во время грозы молния часто попадает именно в них;
- ✓ ставить палатки на краю высоких обрывов;
- ✓ размещаться вблизи промышленных предприятий, проезжих дорог, линий электропередачи, возле водоёмов со стоячей водой, крупных населённых пунктов; останавливаться на реках у населённых пунктов надо выше их по течению, выше бродов, скотных дворов.

Организация бивака. Когда найдена подходящая площадка для лагеря, среди участников распределяются обязанности: кто и чем будет заниматься, что необходимо сделать в первую очередь.

Организацию ночлега следует делать задолго до наступления темноты.

Палатки устанавливаются на ровной площадке. Для этого сначала расчищают место под палатки. Желательно, чтобы площадка была горизонтальной. В крайнем случае, палатки ставят так, чтобы головы туристов были выше ног. Палаточную площадку желательно ориентировать «входом» на открытое место, а при ветре так, чтобы он дул в торец палаток, т.е. в задние стенки.

Современные палатки, а именно большая их часть комплектуется нижним тентом – дно палатки, верхней накидкой, дуги.

Порядок установки палатки:

- 1) расстилают дно палатки, вставляют дуги, закрепляют кольшками так, чтобы пол лежал без перекосов;
- 2) накидывают тент палатки, и концы оттяжек прикрепляют кольшками к земле;
- 3) натягивают боковые оттяжки, застегнув вход палатки, чтобы избежать перекоса её скатов.

Площадка для костра выбирается на открытом, но защищенном от ветра безопасном месте. Сухие листья, ветви, хвою, траву, которые могут загореться, следует отгрести от кострища на расстояние 1-1,5 м, а с места, выбранного для костра, с помощью топора снять дерн. Главное требование при выборе места для костра – это пожарная безопасность.

Запрещается:

- ✓ разводить костёр ближе 5-10 метров от деревьев, смолистых пней и корней, под нависающими ветвями деревьев;
- ✓ разводить огонь в хвойных молодняках, где может легко возникнуть страшный верховой пожар;

- ✓ разводить костер на участках с сухим камышом, тростником, мхом.

Виды и типы костров. Костры бывают трех основных видов:

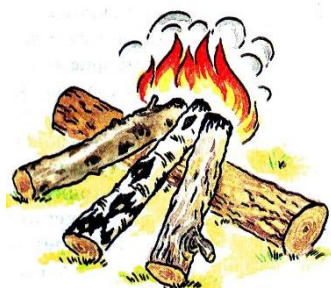
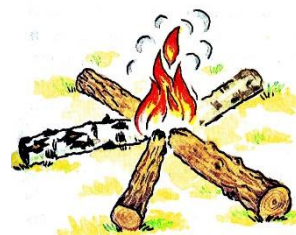
- пламенные костры используют для приготовления пищи, освещения бивака.
- жаровые – для приготовления пищи, обогрева, сушки вещей. Такие костры горят долго и дают много углей и тепла. Они значительно безопаснее, чем пламенные, так как пламя у них низкое.
- дымовые костры используют для подачи сигналов или для отпугивания насекомых.

Костер типа *«шалаш»* удобен там, где туристы собираются варить пищу в небольшом количестве посуды и вместе с тем хотят осветить место бивака (лагерную площадку). Достоинство этого конусообразного или двускатного костра в том, что на него в качестве топлива идут нетолстые бросовые дрова (хворост, валежник). Давая высокое яркое пламя, костер вместе с тем имеет весьма узкую зону нагрева и образует мало углей, нуждаясь в постоянном подкладывании сушняка.



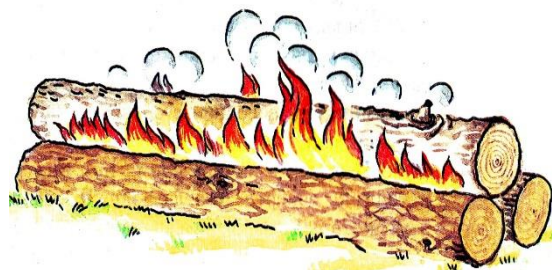
«Колодец» – этот костер складывают из более или менее толстых, коротких поленьев, положенных рядами. Медленно сгорая, поленья образуют много углей, дающих высокую температуру. Такой костер удобен для приготовления пищи, а также для обогрева и сушки одежды.

Костёр *«Звезда»* укладывается на груды углей с нескольких сторон по радиусам от центра, горение происходит преимущественно в центре и по мере сгорания дров их продвигают ближе к центру, костёр используется при малом количестве дров.



«Таёжный костер» – это один из видов жаровых костров. Он складывается из бревен длиной 2-3 м, уложенных вдоль или под острым углом друг к другу. Широкий фронт огня позволяет варить на нем пищу для большой группы, сушить вещи, а также ночевать рядом тем, кто почему-либо не имеет палатки. Относясь к кострам длительного действия, «таежный» не требует частой подкладки дров.

«Нодья» – для этого костра, заготавливают ровные бревна (ель, сосна, кедр) и очищают их от веток. Два бревна



кладут рядом на землю, затем на них (в зазор) помещают хорошую растопку или угли из «запального костра». Сверху прижимают третьим бревном. «Нодья» постепенно разгорается и горит ровным жарким пламенем несколько часов без дополнительного топлива.

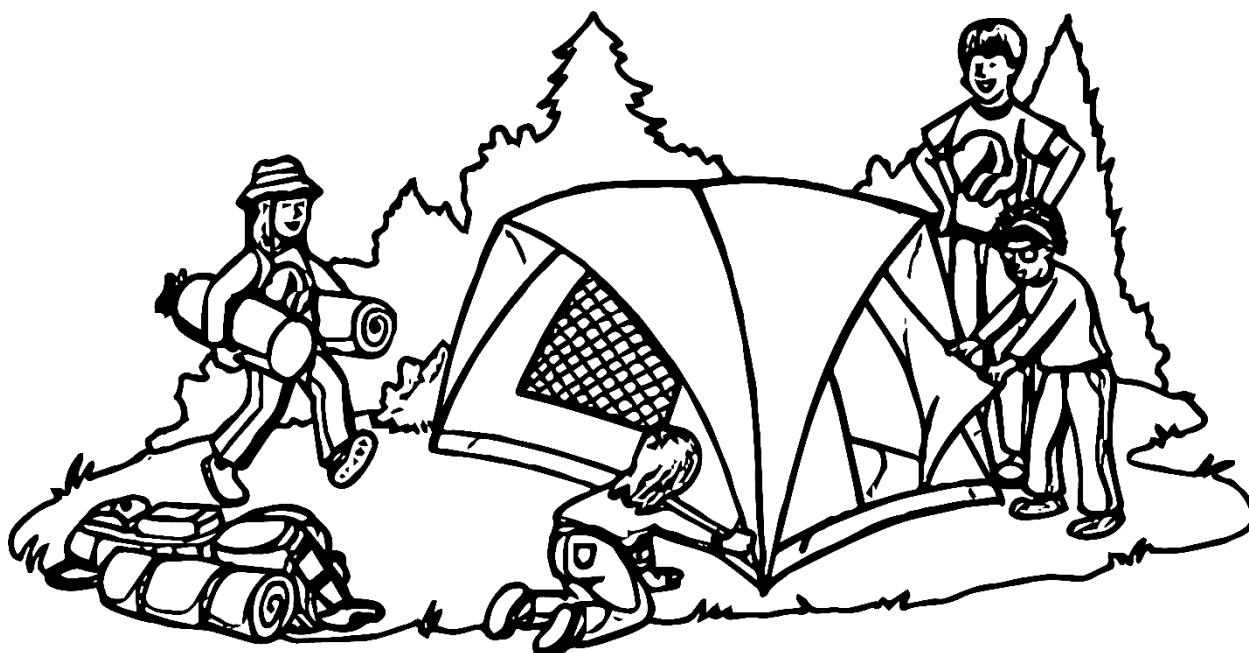
Лучшим топливом для костра является сухостой хвойных деревьев, особенно ели и лиственницы. Хвойные деревья мало подвергаются гниению, горят долго и жарко, ровно, в то время как большинство лиственных почти всегда трухлявы. Неплохо горит сухая ольха, но она быстро прогорает. Самое плохое топливо – осина, которая горит быстро и без жара.

Снятие бивака. Сборы группы начинаются с укладки рюкзаков. Первыми поднимаются костровые и дежурные для приготовления пищи. Остальные – когда пища почти готова (чтобы у них было время на умывание и зарядку). Если палатка подмокла – её подсушивают у костра, а если есть время – на ветру.

Правила снятия бивака:

- остатки ненужной пищи складывают в сторонке – подарок лесным животным;
- мелкие хворостины собирают и сжигают;
- консервные банки обжигают в костре, сминают и закапывают вместе с другим негорючим мусором;
- обрывки бумаги, порванные полиэтиленовые пакеты и другой горючий мусор тщательно собирают и сжигают;
- нетранспортабельные стойки и колышки для палаток собирают и укладывают вместе с аккуратно сложенными остатками дров у кострища – они могут пригодиться другим группам;
- костер тушат, разгребают и заливают водой, затем закладывают дёрном. Дёрн укладывают только на хорошо промоченное кострище, иначе корневая система травы в дернине погибнет.

Перед уходом со стоянки проверяется – всё ли взято, тщательно ли прибрано место бивака. Существует правило, что «Туристы должны оставлять место таким, чтобы другие захотели здесь остановиться».



Питание туриста-водника

В любом походе режим питания определяется конкретными особенностями маршрута, зависит от погодных условий, температуры воздуха, наличия топлива и воды, укрытий от непогоды, от продолжительности светового дня. В любом случае питание должно покрывать расход энергии туристов во время путешествия ежедневно. В несложных путешествиях предусматривается трехразовое горячее питание: 40% дневного рациона – на обед, 35% – на завтрак, 25% – на ужин. В водных походах иногда целесообразно делать плотный завтрак. В любом случае нельзя допускать длительные перерывы между приемами пищи. Для этого на малых привалах можно использовать так называемые перекусы, продукты которые выдаются перед выходом: сухари, сахар, конфеты, чернослив, изюм, таблетки глюкозы. Продукты должны быть правильно подобраны, обладать минимальным весом, хорошей транспортабельностью и иметь длительный срок хранения. Уменьшения суточного веса продуктов можно достичь использованием высушенных и высококалорийных продуктов.

Например, на завтраки готовят гречку, рис или вермишель с мясом, на обед – супы из пакетов, на ужин – молочные каши из манки или геркулеса, на перекусах используют корейку и сало с хлебом, а при больших энергозатратах – мед, орехи, козинаки. Из напитков берут с собой чай, кофе, какао, кисели. Так же для снижения веса при сохранении калорийности увеличивают количество сублимированных продуктов. Сублимация – метод сушки, основанный на испарении влаги из продуктов, протекающий при невысоких температурах в вакууме. Содержание влаги резко снижается, за счет чего резко уменьшается и вес продукта (примерно на две трети). Перед употреблением продукт помещают в воду на 10-15 минут, и он восстанавливает свой первоначальный вид, вкус и питательность. Очень удобны в походе мясные бульонные кубики (говяжьи и куриные), особенно в ситуациях, когда днем не готовится полноценный обед. В походе по населенной местности целесообразно брать меньше продуктов, докупая в пути основные из них: соль, сахара хлеб, сухари, крупы и т.д. Но на случай отсутствия в магазине каких-либо продуктов группа должна иметь определенный резерв. Калорийность суточного набора продуктов для облегченного рациона должна быть не менее 3000 калорий, а вес с учетом упаковки может быть снижен до 650-700 г. При расчете питания необходимо учитывать, что наиболее благоприятное весовое соотношение белков, жиров и углеводов в пище – 1:1:4.

Рекомендуемая калорийность суточного рациона и его масса

Вид туризма	I к.с.	II к.с.	III к.с.	IV к.с.	V к.с.	VI к.с.
водный	1650	1810	1970	2460	2700	3000
	425	450	500	620	675	750
пешеходный	2070	2270	2470	2740	3000	3300
	520	570	620	690	750	825

лыжный	2480 625	2720 680	2960 740	3280 800	3600 850	4000 1000
горный	2700 675	2950 740	3210 800	3550 880	3900 980	4350 1100

Калорийность основных продуктов питания

Наименование продуктов	Ккал	Наименование продуктов	Ккал
хлеб ржаной	204	сыр плавленый	254
хлеб пшеничный	268	масло сливочное	733
батоны	240	масло шоколадное	631
сухари ржаные	306	масло топленое	869
сухари пшеничные	335	масло подсолнечное	882
баранки, сушки	272	маргарин молочный	720
печенье сахарное	408	сало свиное	841
печенье сухое	424	кисель	70
пряники	334	жир свиной топленый	897
мука	315	яйцо	157
молоко коровье	62	яичный порошок	522
молоко сухое цельное	469	колбаса сырокопченая	431
молоко сухое обезжиренное	338	колбаса полу копченая	370
кефир	48	колбаса вареная	290
молоко сгущенное	324	колбаса ливерная	259
сливки сгущенные	383	сосиски	156
сметана	284	ветчина	365
творог	75	тушенка свиная	315
сырковая масса	117	тушенка говяжья	186
сыр 40%	292	паштет мясной	174
сыр плавленый	254	паштет печеночный	302
рис	334	шпроты в масле	354
ячневая	310	горох	293
макаронные изделия	336	гречка	317
сахар	400	кукуруза	340
мед	318	манная	334
карамель леденцовая	357	овсяная	336
карамель с помадной	333	перловая	310

карамель с фруктовой нач.	330	пшено	324
драже	360	какао	350
конфеты шоколадные	390	мармелад	280
ирис	385	пастила	323
шоколад ванильный	542	зефир	314
шоколад молочный	556	халва	498
капуста свежая	25	повидло	250
капуста сушеная	244	варенье	300
картофель	86	лук	44
картофель сушеный	315	лук сушеный	264
морковь	34	чеснок	115
морковь сушеная	270	огурцы	11
помидоры	16	смородина	43
горошек консервированный	37	земляника	43
томатная паста	76	слива	54
борщ консервированный	90	арбуз	33
щи консервированные	86	сухофрукты	260
грибы белые сушеные	362	изюм	291
грибы белые свежие	32	курага	286
маслята свежие	21	яблоки сушеные	285
яблоки	48	орехи грецкие	621
орехи кедровые	654	компот из сухофруктов	85
чай с сахаром	59	сок томатный	16
кофе с молоком	116	сок яблочный	44

Составление рациона питания туристского похода начинается с составления меню. Меню планируется на определенное количество дней, составляющих цикл питания, который при достаточной длительности похода может повторяться несколько раз. Так, для походов первой категории сложности цикл питания целесообразно приравнять к общей длительности маршрута – 6 дней.

Для походов средней категории сложности (второй и третьей степени) наиболее удобна длительность цикла, равная половине продолжительности похода – соответственно 4 и 5 дней.

Для походов высших категорий сложности туристы широко применяют недельный цикл, когда каждое суточное меню соответствует определенному дню недели. На основании меню составляется перечень продуктов питания с учетом

вышеприведенных норм, калорийности и пищевой ценности продуктов, определяется их количество.

*Примерное меню – раскладка на группу водного похода
3 байдарки (9 человек) на 3 дня*

День	Завтрак	Обед	Ужин
1 день		<p style="text-align: center;"><u>борщ</u></p> <p>борщ заправка – 1 б., кубики борщ – 5 шт., тушенка – 1 б., картошка – 1 кг, капуста – 300 гр., морковь – 100 гр., лук – 70 гр., свекла – 300 гр., майонез – 1 пакет, чай – 30 гр., сахар – 400 гр., хлеб черный – 1 б., печенье – 1 кг</p>	<p style="text-align: center;"><u>рис с тушенкой</u></p> <p>рис – 900 гр., тушенка – 1 б., майонез – 1 пакет, соус – 0,5 банки, чай – 30 гр., сахар – 400 гр., хлеб черный – 1 б., сушки – 1 кг</p>
2 день	<p style="text-align: center;"><u>греча с тушенкой</u></p> <p>греча – 800 гр., тушенка – 1 банка, майонез – 1 пакет, соус – 0,5 банки, кофе – 30 гр., сахар – 400 гр., хлеб черный – 1 б., сушки – 1 кг</p>	<p style="text-align: center;"><u>суп куриный</u></p> <p>суповые пакеты – 6 шт. тушенка – 1 б., картошка – 1 кг, капуста – 300 гр., морковь – 100 гр., лук – 70 гр., майонез – 1 пакет, чай – 30 гр., сахар – 400 гр., хлеб черный – 1 б., печенье – 1 кг</p>	<p style="text-align: center;"><u>рожки с тушенкой</u></p> <p>рожки – 1 кг 100 гр., тушенка – 1 банка, майонез – 1 пакет, соус – 0,5 банки, чай – 30 гр., сахар – 400 гр., хлеб черный – 1 б., пряники – 1 кг</p>
3 день	<p style="text-align: center;"><u>каша пшенная</u></p> <p>пшенка – 700 гр., курага – 250 гр., сух. молоко – 10 гр., кофе – 30 гр., сахар – 400 гр., батон – 2 штуки</p>		

Водно-солевой режим в водном походе. При больших нагрузках, высокой температуре и значительной сухости воздуха организм расходует 3-5 л воды в сутки. Правильно покрывать этот расход помогает соблюдение водно-солевого режима.

Принимать жидкость рекомендуется, в основном, во время завтрака, обеда и ужина до полного утоления жажды. При движении много полоскать горло водой, сосать леденцы, сухой чернослив. В то же время нельзя совсем воздерживаться от потребления воды. Нужно лишь соблюдать разумную дозировку и режим.

При больших физических нагрузках резко угнетается секреция слюнных желез, из-за сухости слизистой поверхности рта возникает ложное чувство жажды. В любом походе надо помнить, что выпитая вода не может сразу же уменьшить жажду. Пока вода совершит путь по желудку к кишечнику, попадет в кровь и изменит повышенную в результате выделения пота концентрацию солей в организме до нормальной, пройдет 10-15 минут. Поэтому не торопитесь пить сразу много воды. Для лучшего утоления жажды необходимо использовать слегка подсоленную воду (на 1 л воды 0,5-1,0 гр. соли). На вкус она не ощущается, но жажду такая вода утоляет лучше.

Подготовка продуктов к походу. Подготовка продуктов проводится для их лучшей изоляции и уменьшения веса, ускорения приготовления пищи в походных условиях.

Рекомендации по подготовке продуктов к походу:

- сухари, купленные в магазине, подсушить дополнительно, завернуть в пергамент или полиэтилен (сухари можно сделать самому, высушив хлеб в духовом шкафу);

- чай, кофе, какао переложить в жестяные или полиэтиленовые (пластиковые) банки или бутылки, коробки с плотными крышками, а крышки заклеить пластырем;

- соль подсушить и запаковать в жестяные банки из-под кофе или пластиковые, полиэтиленовые банки (бутылки);

- сыпучие продукты (сахарный песок, крупы, сухое молоко, рожки и т.п.) упаковать в полиэтиленовые мешки, вложив в матерчатые мешочки с завязками. На матерчатых мешочках подписывается наименование продукта и его вес. Так же сыпучие продукты можно расфасовать в пластиковые бутылки: они не рвутся и не пропускают влагу;

- растительное масло, томатный соус переливаются во фляжки или пластиковые бутылки;

- сливочное масло перетапливается и заливается в банки или бидоны с широким горлом (можно заливать в ведёрки или банки из-под майонеза с винтовой крышкой, но не стеклянные);

- сухари ломтиками толщиной 10 мм складывают стопкой в узкие длинные мешочки. 4 таких мешка упаковывают в большой полиэтиленовый мешок, который вкладывают в мешок из лёгкой ткани. Ткань предохраняет полиэтилен от разрывов и проколов. Если нет возможности разместить сухари внутри рюкзака, их укладывают под клапан. Маленькие сухарики (размером в одну четвертую

часть спичечного коробка) с обрезанными корочками помещают сначала в полиэтиленовый, а затем в матерчатые мешочки;

- овощи для длительного путешествия лучше всего засушить.

Признаки недоброкачества некоторых продуктов:

Мясо. Имеет темный цвет, жир мажется. Ямка, образуемая при надавливании пальцем, выравнивается медленно и не полностью. Запах кислый, неприятный. В сомнительных случаях для определения доброкачества мяса в его толщу втыкают нагретый в кипятке нож, по запаху, исходящему от ножа, определяют свежесть мяса.

Колбаса. Покрывается слизью, места складок или перевязанные веревки, издают гнилостный запах, фарш в этих местах сероватый.

Консервы. Перед употреблением убедиться в их доброкачестве: осмотреть банку (ржавчина, вмятины – признаки нарушения герметичности банки – погрузить в нагретую до 70-80 градусов воду и если появятся пузырьки воздуха над банкой, то её содержимое употреблять в пищу нельзя). Опасны консервы во вздутых банках, которые вздуваются от накопления газов в результате жизнедеятельности гнилостных микробов. При этом надо учитывать, что банка может вздуться при замораживании зимой и на большой высоте в горах.

Встречаются некоторые дефекты качества продуктов, безопасные для здоровья: синевато-коричневые пятна сернистого слоя на внутренней поверхности банок мясных консервов, темный налёт на внутренней поверхности крышки и на венчике горла стеклянной банки, потемнение верхнего слоя из-за окисления на воздухе, белые кристаллики в банке с сгущенным молоком из-за кристаллизации лактозы и сахарозы.



Топография и ориентирование

Слово «**топография**» произошло от двух греческих слов: «топос» – место и «графо» – пишу, и означает описание местности.

Задача топографии – создание плана или карты, а также топографического описания местности.

Картой или планом называется уменьшенное изображение земной поверхности на плоскости. Если изображается значительный участок земной поверхности и при этом учитывается кривизна Земли, то такое изображение называют картой. Небольшие участки, принимаемые за плоскость, изображаются в виде плана.

Отличительный признак карты – наличие на ней сетки географических координат.

Условно принято к топографическим относить карты масштаба 1:1 000 000 и крупнее. Карты масштаба 1:1 000 000, 1:500 000 и 1:200 000 относятся к обзорно-топографическим.

Топографическими называют такие карты, на которых неровности земной поверхности и все местные предметы изображены настолько подробно, что по ним можно представить действительную местность со всеми ее подробностями. На топографических картах принятыми условными изображениями показывают наличие, местоположение и взаимную связь всех элементов местности. Кроме условных знаков местных предметов и рельефа, на картах даются собственные названия населенных пунктов, рек, озер, лесов, перевалов и других объектов, а также дополнительные надписи в виде буквенных и цифровых обозначений, которые дают дополнительные сведения о количественной и качественной характеристике местных предметов и элементов рельефа.

Буквенные пояснительные надписи чаще всего делаются в сокращенном виде. Для наглядности изображения местности на карте определенные группы условных обозначений показываются разными цветами.

Полнота, подробность и точность изображения местности на карте зависят, прежде всего, от ее масштаба.

Степень уменьшения изображения земной поверхности называется **масштабом карты**.

Масштабы бывают численные и линейные и обычно даются на нижнем поле карты.

Численным масштабом называют отношение длины линии на карте к соответствующей длине линии на местности, выраженное в одинаковых мерах длины. Записывается численный масштаб в виде дроби (например, 1:1000000), в числителе которой стоит единица, а в знаменателе – число, показывающее, во сколько раз действительные размеры на местности уменьшены при изображении их на карте.

Именованным масштабом называется словесный перевод сантиметров в метры или километры. Такой вид масштаба вводится для удобства определения расстояний и обычно пишется под численным масштабом (в 1 см – 10 км).

Линейный масштаб представляет собой прямую линию, разделенную на

отрезки равной длины, называемые основанием линейного масштаба. Основание сотен или тысяч метров. Откладывается 4-5 отрезков, равных основанию масштаба, при этом крайний левый отрезок делится на 10(5) равных частей (для измерения линий, длина которых меньше чем основание). Линейный масштаб позволяет избегать вычислений, связанных с пользованием численным масштабом, и получать значение расстояний непосредственно с карты. Расстояния можно измерять циркулем.

На топографических картах России установлен следующий масштабный ряд:

Масштаб	1:1000000	1:500000	1:200000	1:100000	1:50000	1:25000	1:10000
Величина	10 км	5 км	2 км	1 км	500 м	250 м	100 м

Если масштаб карты по той или иной причине неизвестен, его можно определить одним из способов:

- по длине дуги меридиана. В углах рамки топографической карты даны их географические координаты – широта и долгота – в градусах и минутах, внутренние стороны рамки разделены на минуты, а каждое минутное деление точками разбито на шесть частей по десять минут. Одна минута по меридиану (вертикальные рамки карты) равна одной морской миле и составляет 1,852 км;

- по километровой (координатной) сетке. На всех топографических картах печатается координатная (километровая) сетка в виде взаимно перпендикулярных линий, образующих сетку квадратов. Километровой ее называют потому, что стороны квадратов (расстояние между линиями) равны целому числу километров в масштабе карты. Это легко узнать по надписям на выходах линий сетки у рамки карты. Кроме того, для каждого масштаба установлены свои размеры сторон квадрата;

- по известным расстояниям. На картах крупного масштаба особым условным знаком изображаются, например, километровые столбы.

Измерив, расстояние между ними, можно определить масштаб. На картах масштаба 1:200 000 на дорогах проставлены расстояния в километрах между населенными пунктами.

Определение расстояний по карте. Измерение расстояния между двумя точками по прямой производят с помощью линейки. Умножив измеренное по карте расстояние на величину масштаба, получают действительное значение этого расстояния на местности. Для приближенного определения расстояний по карте на глаз можно использовать километровую сетку.

В практике, как правило, приходится измерять расстояния не по прямой линии, а по ломаным или извилистым. В этом случае можно пользоваться одним из следующих способов:

- «шагом циркуля». Устанавливают небольшой раствор циркуля, который называется шагом. Длина шага зависит от степени извилистости линии, но, как правило, не превышает 1 см. Общая длина маршрута равна числу шагов, умноженному на шаг циркуля в масштабе карты;

- Курвиметром – специальным прибором, предназначенным для измерения

длинных извилистых линий. Основанием курвиметра служит колесико, окружность которого известна. Вращение колесика передается на стрелку, поворачивающуюся по круговой шкале, по которой отсчитывается измеряемое расстояние;

- полоской бумаги или ниткой. Кривую линию небольшой протяженности легко измерить при помощи узенькой полоски бумаги. Поставив ее на ребро, надо совместить с измеряемой линией. Затем по линейному масштабу узнать общую длину кривой.

Точность определения расстояний по карте зависит от ряда причин: масштаба карты, характера измеряемых линий (прямые, извилистые), выбранного способа измерения, а также рельефа местности.

Условные знаки на карте. На топографических картах местные предметы изображаются условными знаками. Условные знаки – это своего рода азбука карт, зная которую, можно научиться читать карту. Большая часть топографических условных знаков напоминает форму изображаемых предметов при взгляде на них сверху или сбоку.

Условные знаки делятся на три основные группы: масштабные, внемасштабные и пояснительные.

Масштабными условными знаками изображаются те местные предметы, которые по своим размерам могут быть выражены в масштабе карты. Например, озера, леса, кварталы населенных пунктов, крупные реки и другие. Контуры (внешние границы) таких местных объектов показываются на карте сплошными линиями или пунктиром в точном соответствии с их действительными очертаниями на местности.

Сплошными линиями показываются контуры озер, широких рек, кварталов населенных пунктов, пунктиром – контуры леса, луга, болота. Площадь внутри контура таких условных знаков на карте обычно покрывается краской соответствующего цвета.

Внемасштабные условные знаки применяются для изображения таких местных предметов, которые из-за малых размеров не могут быть отражены в масштабе карты, но являются хорошими ориентирами – колодцы в пустыне, радиомачты, сооружения башенного типа.

Если в основе изображения такого условного знака лежит окружность или квадрат, то положению предмета на местности соответствует точка в их центре. Положение других условных знаков определяется вершиной прямого угла в нижней части условного знака или серединой его основания. Промежуточное положение между масштабными и внемасштабными условными знаками занимают условные знаки дорог, ручьев, электролиний и других линейных местных предметов, у которых в масштабе выражается только длина линии. Такие условные знаки обычно называют линейными.

Пояснительные условные знаки применяются в сочетании с масштабными и внемасштабными и служат для дополнительной характеристики предметов. К ним относятся все цифры и надписи на карте. Для удобства запоминания и отыскивания условных знаков в таблицах, они объединены в следующие группы:

отдельные местные предметы, дорожная сеть, гидрография и сооружения при ней, почвенно-растительный покров, рельеф.

Рельеф местности изображается кривыми замкнутыми линиями, которые соединяют точки местности, имеющие одинаковую высоту над уровнем поверхности, принятой за начало счёта высоты. Такие линии называются горизонталями. Направление понижения местности на карте указывается бергштрихами – черточками, перпендикулярными горизонталям, свободный конец которых направлен в сторону понижения ската. Направление понижения местности может быть также установлено по расположению водоемов и рек, по разности отметок высот и по надписям на горизонталях.

Условные знаки топографических карт

Растительность		Гидрография	
	Отдельное хвойное дерево		Пересыхающие реки и озера
	Отдельное лиственное дерево		Пересыхающее русло или ручей
	Отдельные рощи не выражающиеся в масштабе карты		Родник или источник с ручьем
	Хвойный лес		Озеро
	Лиственный лес		Реки
	Смешанный лес		Пороги, водопады
	Отдельные кусты и группы кустов		Брод
	Сплошные заросли кустарника		Каналы
	Колючие кустарники		Проходимые болота
	Редколесье		Труднопроходимые или непроходимые болота
	Бывшая вырубка с молодыми посадками деревьев		Пристань
	Сухостойные и горелые леса		Бетонный трехпролетный мост
	Вырубка		Деревянный мост
	Бурелом		Железнодорожный мост
	Просеки в лесу		Наплавные мосты на судах, понтонах

	Осока, тростник, камыш		Паромная переправа
	Луговая растительность		Плотина
	Фруктовые сады		Дамба
	Огороды		Колодец
	Пашни		Колодец с ветряным двигателем
Рельеф			Колодец с журавлем
	Земляной обрыв	Дорожная сеть	
	Скальный обрыв		Автомобильные дороги с усовершенствованным покрытием (шоссе)
	Промоина		Автомобильные дороги без покрытия (улучшенные грунтовые дороги)
	Овраг		Грунтовые проселочные дороги
	Карьер		Полевые или лесные дороги
	Яма, низина, понижение		Однопутные электрифицированные железные дороги
	Холм, возвышенность		Двухпутные электрифицированные железные дороги
	Яма, понижение, не выражающаяся в масштабе карты		Двухпутные неэлектрифицированные железные дороги
	Холм, курган, не выражающийся в масштабе карты		Узкоколейные железные дороги
	Скалы - останцы		Насыпи железных и узкоколейных железных дорог со снятыми рельсами

Ориентирование по компасу и небесным светилам. Ориентирование на местности принято разделять на общее и детальное.

Общим – называют такое ориентирование, при котором известны направление движения, район местонахождения, расстояние до ближайших крупных ориентиров. Общим ориентированием ограничиваются в тех случаях, когда нет необходимости в детальном изучении местности и точном определении точки стояния для нахождения пути к какому-либо конкретному ориентиру.

Детальным ориентированием – можно назвать такое ориентирование, при котором точно определяется положение точки стояния (место нахождения группы), направление сторон горизонта в пути следования, опознаются окружающие географические объекты. Детальное ориентирование

устанавливается и сохраняется в ключевых точках маршрута, например, когда нужно выяснить путь к перевальной седловине, причалить у входа в опасный порог, на развилке дорог выбрать именно ту, которая приведет к правильному пути.

Ориентирование складывается из следующих основных действий:

- определение сторон горизонта;
- опознание местности по ориентирам;
- определение точки стояния и направления движения на ориентир.

Ориентирование на местности начинается с определения сторон горизонта, которые могут быть найдены по небесным светилам, различным местным признакам, а также по компасу.

Определение сторон горизонта по небесным светилам:

- по положению солнца. В Северном полушарии солнце находится примерно в 7 часов утра на востоке, в 7 часов вечера – на западе, в 1 час дня – на юге по местному времени. На территории России в зимнее время (с конца октября по март) к указанному времени надо прибавить 1 час. За 1 час солнце перемещается на 15° ;

- по тени. В Северном полушарии направление на север можно определить, встав в полдень спиной к Солнцу. Тень укажет направление на север, слева будет запад, справа – восток;

- по солнцу и часам. Для этого часы необходимо положить горизонтально, часовую стрелку направить на солнце. При таком положении часов биссектриса угла между часовой стрелкой и цифрой 1 (при зимнем времени – 12) на циферблате укажет примерное направление на юг. До полудня надо делить тот угол на циферблате, который часовая стрелка должна пройти до 13 часов, а после полудня – тот, который она уже прошла после 13 часов. Точность ориентирования этим способом (особенно летом) невелика. Ошибка может быть до 20-25%;

- по Полярной звезде, которая всегда находится на севере. Полярную звезду находят следующим образом: через две крайние звезды ковша Большой Медведицы мысленно проводится прямая, на которой откладывается пятикратное расстояние между этими звездами. В конце пятого отрезка находится Полярная звезда;

- по Луне. При небольшой облачности Полярная звезда не видна, но достаточно хорошо различима Луна. Около полуночи по местному времени полная Луна находится на юге.

Растущая Луна (острые концы направлены влево, как у буквы Р) находится на западе. Убывающая Луна (острые концы направлены вправо, как у буквы С) – на востоке.

Определение сторон горизонта по различным природным признакам и местным предметам. Растительному и животному миру свойственны некоторые особенности, которые могут быть использованы при определении сторон горизонта. Однако следует помнить, что они дают возможность лишь приближенно судить о сторонах горизонта, и при использовании этих особенностей не следует ограничиваться лишь одной из них, а взаимно проверять.

Определение сторон горизонта по растительному миру:

- мох и лишайники растут преимущественно на северной стороне стволов деревьев, пней, камней, скал, старых деревянных строений;

- кора деревьев обычно темнее и грубее с северной стороны. Особенно ярко это проявляется у березы, сосны, лиственницы и осины. Но этим признаком можно пользоваться, наблюдая окраску коры не одного дерева, а группы. Стволы сосен покрываются вторичной коркой, которая образуется на северной стороне раньше и поднимается до более высокого уровня, что особенно хорошо видно после дождей, когда она набухает и чернеет. В жаркое время смола на стволах хвойных деревьев выступает обильнее с южной стороны;

- в горах, на южных склонах растут – дуб, сосна. На северных – ель, пихта, бук, тис;

- трава в весенний период, в северных частях полей более густая, чем на южных. Она более густая и высокая к югу от пней, деревьев, больших камней. Летом, при длительной жаркой погоде, трава к югу от скал, камней, деревьев и прочих заслонов (экранов) раньше желтеет и сохнет;

- ягоды и фрукты при созревании раньше окрашиваются с южной стороны.

Повадки насекомых и животных также служат признаками для определения сторон горизонта, хотя здесь требуется более осторожный подход, чем при ориентировании по растениям:

- муравьи почти всегда устраивают свои жилища к югу от ближайших деревьев, пней и кустов, южная сторона муравейника более пологая, чем северная;

- когда бабочка садится отдыхать, то обычно складывает крылья, инстинктивно выбирая такое положение, чтобы солнце светило на нее строго вниз, тогда тень от крыльев превращается в узкую линию. Поэтому у отдыхающих бабочек рано утром сложенные крылья, как правило, бывают направлены к востоку, в полдень – к югу, а вечером – к западу;

- перелетные птицы весной летят на север, а осенью – на юг. Ласточки устраивают свои гнезда под карнизами домов с северной стороны.

Определение сторон горизонта по местным предметам:

- в больших массивах культурного леса определить стороны горизонта можно по просекам, которые, как правило, прорубаются в направлении с севера на юг и с востока на запад. Кварталы, образуемые просеками, нумеруют с запада на восток, или с севера на юг. Это дает возможность определить направление сторон горизонта по нумерации кварталов на лесоустроительных столбах. В верхней части столбов на каждой из четырех граней проставляют цифры, обозначающие номера противоположащих кварталов леса. Ребро между двумя гранями с наименьшими цифрами покажет направление на север;

- снег около пней, больших камней и построек оттаивает с южной стороны, а в оврагах, лощинах и ямах – с северной. На северной опушке леса почва освобождается из-под снега иногда на 10-15 дней позднее, чем на южной.

Нельзя ориентироваться по ветвям и годовым кольцам деревьев. Ветви сильнее развиваются не с южной стороны, а в сторону свободного пространства.

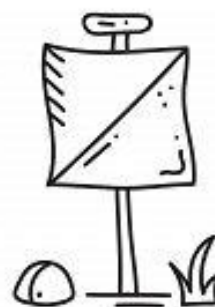
На отдельно стоящее дерево влияют так же ветер и другие факторы. Годовые кольца даже у отдельно стоящих деревьев не всегда шире с южной стороны, к тому же их ширина меняется в зависимости от высоты среза.

При определении сторон горизонта по всем этим приметам нужно себя проконтролировать на нескольких примерах, чтобы сделать правильный вывод.

Хорошими ориентирами могут служить некоторые постройки:

- алтари и часовни христианских церквей обращены на восток, колокольни – на запад;
- опущенный край нижней перекладины креста на куполе христианской церкви обращен к югу, а приподнятый к северу;
- алтари католических костелов располагаются на западной стороне;
- двери мусульманских мечетей и еврейских синагог обращены к северу.

Определение сторон горизонта по компасу. С помощью компаса можно точно определить стороны горизонта в любую погоду. Для определения сторон горизонта и измерения азимутов компас необходимо ориентировать, т. е. совместить северный конец стрелки с нулем лимба. Тогда стороны горизонта будут располагаться в направлении соответствующих начальных букв, обозначенных на лимбе.



Оказание первой доврачебной помощи

Собираясь в любой поход (даже однодневный), надо взять с собой не только провиант и снаряжение, но и групповую аптечку первой помощи, а также индивидуальную аптечку.

Индивидуальная аптечка для каждого человека должна подбираться с учетом особенностей его здоровья. Например, если у участника похода есть аллергия на пыльцу растений, он должен взять с собой то лекарство, которым обычно пользуется. Так же, если есть аллергия на какие-либо лекарственные препараты (например, анальгин, йод), нужно поставить в известность руководителя группы и медика, и взять с собой заменители этих лекарственных средств.

Ответственность за наличие и правильное использование групповой аптечки возлагается на руководителя и медика группы, если он есть. В аптечке должны быть медикаменты для лечения простудных заболеваний, желудочных расстройств, головной боли, порезов, ушибов, ожогов и потертостей. Обязательно надо иметь набор перевязочных материалов и ваты, дезинфицирующие средства, противовоспалительные мази. Все лекарства в аптечке должны быть в фабричных упаковках (не допускается перекладывать таблетки или переливать настойки в другую тару), с непросроченным сроком годности. Названия на упаковках лекарственных средств должны быть ясно читаемы. В аптечке необходимо иметь столько средств, чтобы хотя бы одну треть группы можно было вылечить полностью.

Укомплектованная аптечка должна быть упакована сначала в удобную твердую тару, которую можно быстро открыть, а затем в непромокаемый мешок.

В состав походной аптечки могут входить следующие лекарственные средства:

1. Сердечно-сосудистые средства:

- *настойка валерианы и ландыша* – по 15-20 капель при болях в области сердца 3-4 раза в день;
- *кордиамин* – по 15-20 капель 2-3 раза в день при сердечной недостаточности, больших травматических повреждениях;
- *валидол* – по 1 таблетке 2-3 раза в день при болях в области сердца. Может применяться при морской болезни;
- *корвалол* – по 20-30 капель при учащенном сердцебиении, болях в области сердца;
- *нитроглицерин* – применяется при стенокардии, при острых приступах боли в области сердца и за грудиной. Таблетку держат во рту до полного рассасывания.

2. Обезболивающие средства:

- *анальгин* – по 1 таблетке 3-4 раза в день при ушибах, переломах и других травмах. В момент травмы больному дают 2 таблетки;
- *амидопирин* – при головной и зубной болях, а также при травматических повреждениях 3-4 раза в день;
- *бесалол* – по 1 таблетке 3-4 раза в день при болях, связанных с пищевым

отравлением.

- *цитрамон* – по 1 таблетке при головной боли;
- *но-шпа* – по 1 таблетке 3 раза в день при спазмах желудка, почечных и печеночных коликах;
- *темпалгин* – по 1 таблетке 3-4 раза в день при травматических повреждениях, при головной и зубной боли, почечной колике. Успокоение боли выражено сильнее, чем при использовании анальгина, и более продолжительно. Противопоказан при заболеваниях сердца.

3. Противовоспалительные средства:

- *бисептол* – препарат широкого спектра действия. Используется при инфекциях дыхательных и мочевыводящих путей, пищеварительного тракта по 2 таблетки 2 раза в день;
- *сульфадиметоксин* – применяется при острых инфекционных заболеваниях (пневмония, ангина, дизентерия) 1 раз в сутки: в первый день 2 г, во второй и последующие – по 1 г;
- *эритромицин* – при пневмониях, бронхитах по 2-3 таблетки 3 раза в день;
- *левомицетин* – при пищевых отравлениях, кишечных инфекциях по 1 таблетке 3-6 раз в день.

4. Средства для лечения простуды:

- *ингалипт, каметон, фарингосепт, фалиминт, стрепсилс* – используют для лечения воспаления слизистой оболочки полости рта и глотки;
- *таблетки от кашля (стоптуссин, мукалтин)* – по 1 таблетке 3 раза в день;
- *капли в нос* – при остром насморке 3-4 раза в день.

5. Жаропонижающие средства:

- *аспирин* – по 1 таблетке 3-4 раза в день при повышенной температуре тела;
- *парацетамол* – по 1 таблетке 3-4 раза в день при повышенной температуре тела.

6. Противоаллергические препараты:

- *кларитин* – по 1 таблетке в день;
- *диазолин* – по 1-2 таблетки 2 раза в день;
- *супрастин* – по 1-2 таблетки 2-3 раза в день.

7. Спазмолитики:

- *спазган* – применяют при почечных и печеночных коликах, спазмах желудочно-кишечного тракта, других спазмах гладкой мускулатуры по 1-2 таблетки 3 раза в день;
- *папаверина гидрохлорид* – применяют при спазмах сосудов головного мозга, спазме мочевыводящих путей, бронхоспазме по 0,04-0,06 г 3-5 раз в сутки;
- *дротаверина гидрохлорид* – применяют при спазмах желудка, кишечника, приступах желче- и мочекаменной болезни по 0,04-0,08 г 2-3 раза в сутки.

8. Обеззараживающие препараты:

- *марганцовка* – применяется для полоскания рта, горла, для промывания желудка при отравлении (бледно-розовый раствор), для промывания ран и ожогов (розовый раствор), для обработки краёв ран, ссадин (темно-вишневый раствор);
- *настойка йода* – применяется наружно как обеззараживающее средство

при ссадинах, ранениях (для обработки краев ран), так же для полоскания горла (по 3 капли раствора йода на полстакана раствора соли или соды);

- *синтомицина линимент* – мазь применяется при гнойно-воспалительных заболеваниях кожи, инфицированных ожогах, обморожениях и ранах;

- *бриллиантовый зеленый* – применяется при мелких повреждениях кожи. Водный раствор может использоваться при повреждениях тканей в ротовой полости, повреждениях глаз;

- *пантенол аэрозоль* – оказывает выраженное противовоспалительное кровоостанавливающее, антимикробное действие. Применяют при всех видах ран, ссадинах, ожогах, трещинах, солнечных ожогах, герпесах. Перед употреблением хорошо взбалтывают и орошают поврежденные участки на расстоянии 10-20 см несколько раз в день;

- *клей БФ* – применяют при мелких ранах, ссадинах;

- *перекись водорода* – дезинфицирующее, дезодорирующее и частично кровоостанавливающее средство. Применяют при всех видах ран. Можно применять при длительных носовых кровотечениях.

9. Средства при желудочно-кишечных заболеваниях:

- *фталазол* – оказывает антибактериальное действие при дизентерии, энтероколите (поносах), пищевых отравлениях. По 1 таблетке 3 раза в день после еды;

- *пурген* – слабительное, применяется при запоре по одной таблетке два-три раза в день;

- *сернокислый магний (английская соль)* – применять как солевое слабительное при отравлениях – 30 г на один приём (развести в 0,5 стакана тёплой воды.).

10. Другие препараты:

- *нашатырный спирт* – дают вдыхать при потере сознания, обмороке;

- *сода питьевая* – применяется при повышенной кислотности желудочного сока, для промывания желудка при пищевых отравлениях, для полоскания рта, промывания носа и глаз;

- *уголь активированный* – используется как адсорбент (поглотитель), применяется по 20-30 г в виде водной взвеси 3 раза в день при отравлениях, может использоваться для обеззараживания воды;

- *альбуцид* – глазные капли при воспалительных заболеваниях и повреждениях глаз;

- *борная кислота* – антисептическое средство. Применяют в виде водного раствора для полоскания полости рта, зева, для промывания глаз (1 чайная ложка на стакан воды, для глаз – 1/2 чайной ложки);

- *поливитамины в драже* – для улучшения обменных процессов и общего состояния при значительных физических нагрузках. По 1-2 драже 4 раза в день;

- *витамин С с глюкозой* – необходим для быстрого восполнения энергетических затрат. По 1-2 таблетки 3 раза в день;

- *экстракт элеутерококка* – применяется для повышения тонуса и улучшения общего состояния (по 20-30 капель 2-3 раза в день за 20 минут до

еды).

11. Перевязочные средства:

- бинты стерильные (широкие и средние) – 6-8 шт.;
- бинты эластичные – 1-2 шт.;
- лейкопластырь бактерицидный – 10-20 уп.;
- бинты простые (узкие, средние, широкие) – 6-8 шт.;
- вата медицинская – 200 г.;
- лейкопластырь – 3 шт.

Оказание первой помощи при укусах животных. Укусы насекомых могут вызвать серьезные осложнения здоровья человека, опасные для жизни. Реакцию организма на укусы насекомых называют аллергической реакцией. У многих людей она может быть довольно сильной. В этом случае человеку нужна срочная помощь.

Наиболее сильно у людей аллергическая реакция проявляется при укусах перепончатокрылых насекомых: *пчел, ос, шмелей, шершней*. Гнезда лесных пчел и ос, обычно продолговатой или овальной формы, располагаются на деревьях, шершни размещают свои дома в дуплах деревьев, а шмели гнездятся в подземных норах. Лучше обходить такие места стороной. Если все же вы потревожили рой, следует несколько минут посидеть неподвижно, пока насекомые не успокоятся, и после этого, не делая резких движений, осторожно отойти в сторону. При нападении роя – спасайтесь в воде.

Признаки укуса перепончатокрылых насекомых невыразительны: на коже образуется едва заметная ранка. Однако через несколько минут (не более 15-20) в месте укуса может появиться припухлость, покраснение, болезненность, зуд на коже. Может повыситься температура. Возможно появление сыпи по всему телу. Появляется головная боль.

Оказание первой помощи при укусе ядовитых насекомых сводится к тому, чтобы уменьшить общую реакцию организма на действие ядовитого вещества:

- ✓ после укусов таких насекомых в ране, как правило, остается жало с пузырьком, наполненным ядом. Его необходимо аккуратно удалить, например, пинцетом, после чего промыть ранку этиловым или нашатырным спиртом, или слабым раствором марганцовки;
- ✓ сразу после этого для ослабления местной реакции надо приложить к месту укуса кусочек сахара, что способствует вытягиванию яда из ранки;
- ✓ на место укуса рекомендуется наложить холод;
- ✓ после этого пострадавшему надо дать 1-2 таблетки антигистаминного средства (супрастин, димедрол, диазолин, тавегил) и 1-2 таблетки глюконата кальция;
- ✓ рекомендуется так же обильное питье;
- ✓ если состояние пострадавшего после всех принятых мер ухудшается, надо как можно быстрее доставить его к врачу.

Влажные затененные места с густым подлеском и высокой травой грозят встречей с *лесным (таежным) клещом*. Много клещей обитает на вырубках, вдоль троп, дорог, в местах, где пасется скот. Здесь необходимо принимать

определенные меры предосторожности:

- застегивать, завязывать одежду, предотвращая попадание под нее насекомых, заправлять брюки в сапоги, носки, голову повязывать платком или надевать плотно прилегающий головной убор;

- осматривать одежду и тело через каждые 1,5-2 часа, после каждого посещения густого леса, перед сном;

- для стоянок выбирать сухие, незатененные поляны вдали от кустарников и деревьев, организовывать их расчистку от сухой травы, валежника. Не заходить в палатку в рабочей одежде, так как на одежде можно принести клещей и в палатку;

- обнаруженных на поверхности одежды клещей необходимо сразу же уничтожать, бросив в огонь или в банку с керосином. Не следует давить их, особенно руками.

Клещи присасываются не сразу, а довольно долго ползают, отыскивая подходящее место. Укусы клеща для человека безболезненны, но очень опасны, так как клещи являются переносчиком таких опасных заболеваний, как клещевой энцефалит, туляремия, клещевой сыпной тиф.

Далеко не каждый клещ является переносчиком заболевания, но в любом случае важно вовремя обнаружить присосавшегося клеща и удалить его.

Чем скорее будет снят присосавшийся клещ, тем меньше опасность заражения энцефалитом.

В случае укуса клеща необходимо:

- ✓ не отрывать клеща руками;

- ✓ не смазывать их растительным маслом или вазелином;

- ✓ лучше всего доставать клеща пинцетом или петлей из нитки, захватив головку клеща у самой кожи, и слегка раскачивая или выкручивая насекомое, тянуть его на себя;

- ✓ старайтесь не оторвать головку клеща от туловища. Если это все же случится, нельзя оставлять головку и хоботок в коже. Их так же надо удалить прокаленным на огне пинцетом;

- ✓ место укуса надо обработать йодом или сильным раствором марганцовки;

- ✓ случайно раздавив клеща, нельзя тереть глаза и прикасаться к слизистой оболочке носа, прежде чем руки не будут тщательно вымыты;

- ✓ сняв клеща, необходимо сохранить его, и по возвращении в город, сдать его на экспертизу. Это позволит определить, является ли клещ переносчиком заболеваний, и своевременно начать лечение.

Укусы змей. В местах, где есть змеи, необходимо принимать следующие меры предосторожности:

- не ходить по лесу босиком;

- лучше ходить в высоких кожаных ботинках или резиновых сапогах, либо надевать плотные шерстяные носки;

- нельзя ложиться на землю;

- соблюдать большую осторожность при передвижении, особенно в ночное время;

- хорошо иметь в руке трость или палку, при помощи которой раздвигать

впереди себя траву, чтобы змея могла уползти. Если палки нет, надо производить как можно больше шума при передвижении – это предупредит змею о вашем приближении и позволит ей скрыться.

Если змея укусила человека, надо очень быстро оказать ему первую помощь. При укусе ядовитой змеи на месте укуса видны две ранки от ее ядовитых зубов, вскоре возникает жгучая боль, краснота и быстро появляется отечность. Одновременно с этим появляются признаки общего отравления: сухость во рту, сонливость, упадок сил, мышечная слабость, головокружение, тошнота, рвота, слабый пульс, иногда потеря сознания и судороги.

Первая доврачебная помощь укушенному гадюкой:

- ✓ промойте ранки от укуса кипяченой водой, слабым раствором марганцовки, или перекисью водорода;

- ✓ выдавите яд из раны как можно больше;

- ✓ наложите сухую стерильную повязку, обеспечьте пострадавшему полный покой и неподвижность (уложите, согрейте, накройте спальниками, желательна обездвижить конечность: ногу – прибинтовать ко второй ноге, руку – зафиксировать в согнутом положении), придайте конечности возвышенное положение для уменьшения отека;

- ✓ к месту укуса приложите холод. Это препятствует быстрому всасыванию яда в клетки организма. Менять холод необходимо каждые 10-15 минут;

- ✓ дайте пострадавшему обильное питье (3-4 литра) для уменьшения концентрации яда и более быстрого выведения его из организма;

- ✓ доставьте пострадавшего к врачу для оказания квалифицированной медицинской помощи.

Помните! При укусе змеи ни в коем случае НЕЛЬЗЯ:

- накладывать жгут на место или выше укуса. Во-первых, он не препятствует проникновению яда в вышележащие ткани, а во-вторых, жгут, особенно при укусах гадюки, пережимая сосуды, нарушает обмен веществ в тканях пораженной конечности. В результате усиливаются их омертвление и распад, что чревато тяжелейшими осложнениями;

- прижигать место укуса. Это неэффективно, потому что длина ядовитых зубов змеи достигает подчас более сантиметра. При этом яд проникает в ткани, и поверхностное прижигание не способно его разрушить. А на месте прижигания образуется струп, под которым начинается нагноение;

- разрезать место укуса. Это грозит инфекцией, и нередко повреждением сухожилий, что может привести к инвалидности.

Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе. *Тепловой удар* связан с перегревом организма в условиях высокой температуры воздуха. При этом наблюдается усиленное потоотделение, слабость, головная боль, носовое кровотечение, учащение дыхания и тошнота, после чего, если не снята нагрузка, может наступить потеря сознания.

Профилактика заключается в предупреждении перегрева организма:

- не надевать неоправданно тёплую и не обеспечивающую вентиляции одежду;

- избегать использования одежды, не впитывающей пот;
- в самые жаркие часы дня планировать не переходы, а отдых;
- в сильную жару снижать темп движения, стараться использовать тень или продуваемые ветром участки.

Первая помощь:

✓ пострадавшего перенести в тень, освободить от стягивающей одежды, дать обильное холодное питьё, смочить голову и грудь холодной водой (при этом голова должна быть приподнята), при необходимости делают искусственное дыхание, внутрь дают кофицилл, при головных болях – анальгин;

✓ на лоб и затылок накладывают холодный компресс, дают успокаивающие и сердечные средства;

✓ при кровотечении из носа, пострадавшего усаживают в тень с опущенной головой и обеспечивают покой. На переносицу накладывают холодный компресс. Если кровотечение не останавливается, ноздри на 3-5 минут сдавливают пальцами или тампонируют кровоточащую ноздрю ватой или марлей, смоченными перекисью водорода. При носовом кровотечении нельзя сморкаться или промывать нос водой.

Солнечный удар или ожог возникает вследствие действия ультрафиолетовых лучей солнца. Особенно часто это происходит на снегу и на воде. Отражённый от снежной или водной поверхности свет вызывает ожоги на губах, ушах, слизистой носа, подбородке, слизистой оболочке глаз (снежная слепота, сопровождающаяся резью в глазах, тошнотой, слезотечением, временной потерей зрения).

Профилактика сходна с профилактикой теплового удара, но есть и дополнительные требования:

- летом обязателен лёгкий головной убор с козырьком и солнцезащитные очки;
- людям, не привыкшим к интенсивной солнечной радиации, рекомендуется носить одежду с длинными рукавами и закрытой шеей;
- запрещается сон на солнце.

Первая помощь при солнечном ударе аналогична оказанию первой помощи при тепловом ударе:

✓ при солнечном ожоге необходимо защитить кожу от дальнейшего воздействия солнечных лучей;

✓ обожжённую поверхность нужно смазать увлажняющим кремом или обработать пантенолом. В случае отсутствия крема и пантенола можно делать холодные примочки (прикладывать к месту ожога ткань, смоченную холодной водой);

✓ при повышении температуры тела дать пострадавшему жаропонижающее.

Оказание первой помощи при ожогах. Причины ожогов в походе – неосторожное обращение с костром, туристским примусом, опрокидывание посуды с горячей пищей, обваривание кипятком. Различают четыре степени тяжести ожогов:

I степень – зуд, покраснение и отёк кожи, чувство жжения;

II степень – пузыри с желтоватой жидкостью (плазмой крови), краснота вокруг пузырей, чувство жжения (пузыри ни в коем случае нельзя вскрывать!);

III степень – омертвление кожных участков и более глубоких тканей с образованием язв, обширные пузыри;

IV степень – происходит обугливание тканей.

Профилактика:

- у костра работать в длинных брюках, обуви и рукавицах;
- иметь надёжное костровое приспособление для подвески варочной посуды;
- необходимо горячую пищу ставить только там, где она не будет случайно опрокинута;
- при приготовлении пищи – не толпиться и не мешать дежурным, работающим у костра, вопросы дисциплины – основа профилактики ожогов.

Первая помощь при ожоге кипятком или горячей пищей:

✓ необходимо быстро освободиться от одежды, пропитанной горячей жидкостью. Прилипшую к телу одежду нельзя удалять с применением силы, нужно срезать ее ножницами, а остатки отмочить раствором фурацилина или слабым раствором марганцовки;

✓ в первые минуты после ожога необходимо подставить обожженное место под струю холодной воды или охладить его с помощью пузыря со льдом в течение 15-20 минут (это уменьшит боль, а также предотвратит развитие более серьезного ожога);

✓ последующее лечение локальных ожогов I и II степени в походных условиях заключается в обработке обожженных участков кожи пантенолом;

✓ при обширных ожогах или при глубоком поражении тканей (III-IV степени) пострадавшего необходимо срочно транспортировать в ближайший медпункт;

✓ из повязок допустимы лишь стерильные;

✓ если ожог коснулся участков кожи вблизи суставов, то на конечность наложить шину как при переломе;

✓ для ослабления боли и предупреждения возможных шоковых явлений следует дать пострадавшему анальгин, кофеин, димедрол, что возможно только при наличии в группе средств для инъекций и квалифицированного медика. При отсутствии таких средств дать крепкий сладкий чай.

Помните! При оказании первой помощи категорически ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- отрывать приставшие к обожжённой коже кусочки одежды;
- вскрывать образовавшиеся пузыри;
- смазывать поверхность ожога жирами или маслами и применять всевозможные "народные" средства, которые могут вызвать загрязнение раны или усугубить повреждение тканей.

Оказание первой помощи при мозолях, потертостях. Мозоли, потертости возникают в результате ношения тесной обуви, попавших песчинок, грубых штопок, латок и складок на носках.

Профилактика:

- правильно подобрать и подогнать снаряжение и обувь, проверить подгонку до выхода на маршрут;
- во время похода соблюдать гигиенические требования, следить за чистотой тела и ног, своевременно чинить обувь и одежду, не надевать обувь на босые ноги без носок и толстых стелек (даже в жару!);
- при обнаружении малейшего неудобства в обуви и одежде не ждать образования мозоли или потёртости, а постараться сразу ликвидировать причину неудобства. Если на ходу этого сделать нельзя – остановить всю группу!

Первая помощь:

- ✓ при покраснении кожи обработать её обеззараживающим раствором (йодом или зеленкой), опрыскать пантенолом;
- ✓ при последующих нагрузках предохранять при помощи бинта или бактерицидного лейкопластыря.

Оказание первой помощи при ранениях, порезах, кровотечениях. Чаще всего такие травмы случаются на биваках при заготовке дров, падении с ножом или топором в руке или просто в результате неосторожности.

Профилактика:

- на маршруте все острые предметы должны переноситься только в чехлах;
- на привалах их складывают в одном месте (ни в коем случае не втыкать их в деревья!);
- на ночлеге прятать их под палатку;
- работать с топором и пилой в рукавицах;
- при работе с топором предусматривать возможность промаха и соскальзывания топора при ударе по бревну;
- не допускать игр, связанных с топорами и ножами;
- в походы брать топоры с надёжной рукояткой;
- во время движения ножи должны убираться в чехлы.

Первая помощь:

- ✓ при большом порезе надо убрать грязь из раны тампоном, смоченным перекисью водорода;
- ✓ обработать кожу вокруг раны йодом или зелёной;
- ✓ припудрить рану порошком стрептоцида и наложить стерильную повязку, царапины просто заклеиваются клеем БФ-6 или бактерицидным пластырем (лейкопластырем).

При венозном или капиллярном кровотечении, когда кровь заливает рану, накладывается давящая повязка, причем поврежденную конечность следует поднять вверх. **Артериальное (пульсирующее) кровотечение** можно временно остановить прижатием сосуда выше места ранения. При повреждении руки – прижатием плечевой артерии, ноги – прижиманием артерии большими пальцами обеих рук или кулаком к лобковой кости.

При непрекращающемся кровотечении применяют жгут (в качестве жгута можно использовать ремень, веревку, полотенце, обязательно подложив под них сложенный в несколько раз платок, марлю и т. п.). При артериальном

кровотечении жгут накладывают выше раны, при сильном венозном кровотечении (когда повреждена крупная вена) – ниже раны.

Жгут может находиться на конечности не более одного часа, а в условиях лыжного или горного похода (т. е. на холоде) – 30 мин. По истечении этого времени его надо ослабить и, если кровотечение не прекратилось, через несколько минут затянуть вновь. Кладут записку и транспортируют в ближайший медпункт.

Лечение гнойных ран предусматривает их очищение от гноя, для чего используют повязки с крепким раствором поваренной соли (одна чайная ложка соли на 0,5 стакана воды). Чем сильнее гноится рана, тем чаще следует делать перевязки, но не более двух-трёх раз в день. После очищения раны от гноя, когда её поверхность станет розовой, можно перейти на мазевые повязки, сменяя их не чаще одного раза в день.

Профилактика травм в водном походе. К сожалению, не существует средства, которое защитит от травм на 100%, но все же есть способы максимально себя обезопасить. Уделить часть своего времени профилактике травм гораздо проще, чем потом устранять их последствия.

Плечевой пояс и руки. Из всех частей тела больше всего вовлечены в активную работу во время сплава руки и плечевой пояс. Перед стартом рекомендуется особенно уделить внимание разминке и массажу мышц этих частей тела. Это поможет уберечь мышцы и связки от повреждения. Также важно с самого начала научиться правильно работать веслом.

Мышцы Ног. Ноги, хоть и в меньшей степени, тоже испытывают нагрузку, поэтому перед сплавом не забывайте и об их разминке. Помните, что сплавляться по реке нужно всегда в обуви, иначе возрастает шанс получить травму, когда вы оказываетесь за бортом: дно рек часто покрыто острыми камнями и другими опасными предметами. Травму ног можно получить не только непосредственно во время сплава. Во время водных походов нередки ситуации, когда нужно подняться к месту сплава в верховье реки или обойти по берегу препятствие. В таких случаях нагрузки на ноги сопоставимы с теми, то испытывают пешие туристы. Во избежание травм коленей и особенно голеностопа для подобных переходов нужно внимательно подбирать обувь. Если неудачно оступиться, то можно получить травму связок или даже перелом.

Как определить перелом. При повреждении связок образуется большой отёк, который может затруднить диагностику травмы. Отличить перелом от растяжения связок можно по следующим признакам:

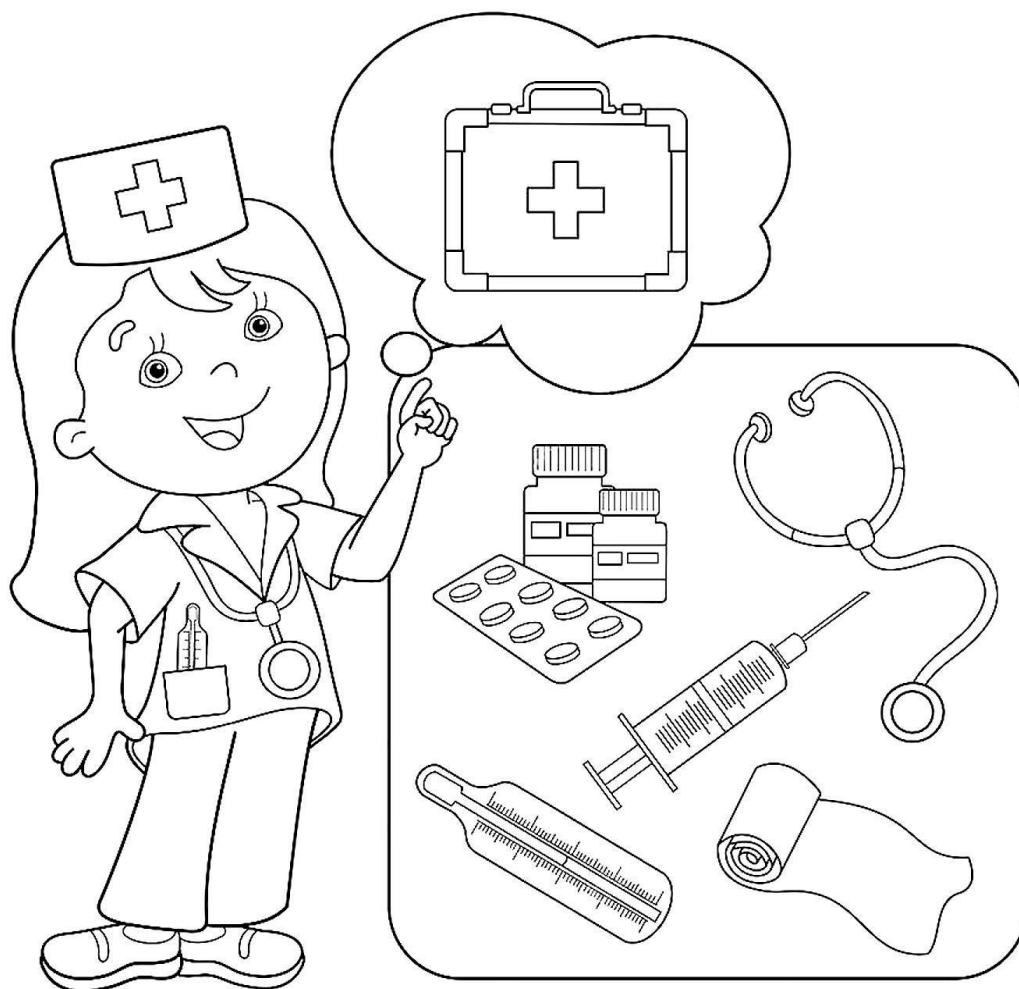
- возникает боль при надавливании на кость рядом с местом растяжения;
- присутствует постоянная ноющая боль в месте травмы;
- нарушается чувствительность участков кожи ниже травмы;
- при получении травмы был слышен хруст;
- пальцами травмированной конечности невозможно пошевелить;
- деформация конечности со смещением.

Первая помощь:

✓ сразу после получения травмы к повреждённым тканям необходимо приложить холод;

- ✓ затем накладывается эластичный бинт, но не слишком туго;
- ✓ повреждённой конечности нужно придать приподнятое положение;
- ✓ при первой возможности необходимо доставить пострадавшего в медпункт.

Голова и позвоночник. Черепно-мозговые травмы и переломы позвоночника тоже могут случиться во время водного похода. Чаще всего у водных туристов страдает шейный и верхне-грудной отделы, случаются внутрисуставные переломы. Чтобы свести вероятность таких травм к минимуму, надевайте каску и спасательный жилет с жёсткой защитой.



Специальная подготовка туриста-водника. Техника гребли. Самый важный этап подготовки туриста-водника – это освоение различных приемов управления плавательным средством: повороты, гребля в разных темпах, крен, благодаря которым передвижение по водной глади или бурлящему потоку будет стабильным и быстрым.

Посадка в байдарку. Как ни странно, или забавно звучит, но посадка – это первое упражнение, которое нужно довести до автоматизма, чтобы избежать непредвиденных ситуаций на воде.

Перед посадкой в байдарку нужно выполнить несколько действий:

- развернуть судно носом вниз по течению;
- слегка толкнуть ее вперед, чтобы она отплыла от берега;
- перед тем, как запрыгнуть, снять обувь (сланцы, кроссовки);
- запрыгнуть в лодку на глубине не менее 20 см, опираясь на толстые трубки;
- когда займете место в байдарке, начинайте грести веслом.

Как правильно управлять байдаркой. Первый совет для гребца – проверить, правильно ли вы взяли весло в руки: расстояние между кистями должно быть таким же, как и дистанция между локтями, разведенными в стороны. Только так вы сможете удержать судно на плаву, повернуть его или изменить скорость передвижения при помощи весла.

Что касается гребли, то освоить технику достаточно легко. Главное – запомнить, что гребок состоит из четырех фаз:

- 1) вхождение весла в воду;
- 2) проводка, толчок в гуще воды;
- 3) выход лопасти из воды;
- 4) занос весла для следующего гребка.

Перед спуском по реке следует отработать каждое движение и не забывать, что от глубины погружения лопасти в воду, силы и скорости проводки зависит, как быстро байдарка будет передвигаться.

Делая гребок, держите корпус ровно, упирайтесь коленями в фальшборт, а ступнями – в перекладыны кильсона. Весло заносите на уровне глаз, и прикладывайте усилия во время проводки.

Поворот на байдарке. Один из самых распространенных приемов, используемых во время гребли, – поворот на байдарке на 180°. Сделать его можно следующим образом:

- наклонить корпус вправо или влево в зависимости от траектории поворота;
- сделать несколько гребков со стороны, куда вы наклонили корпус;
- удерживать баланс во время поворота при помощи неподвижного корпуса тела;
- и помните одну закономерность: если вы наклонили корпус вправо и делаете гребки с этой стороны, то лодка будет поворачиваться влево.

Технические приемы на байдарке. Чтобы похвастаться безупречной техникой гребли, нужно освоить два-три базовых приема управления:

- крен: этот прием сравнивают с наклонами при езде на велосипедах. От

того, на какой стороне нагрузка будет больше, зависит положение байдарки;

- циркуляция: нерезкий поворот на высокой скорости;
- завес: резкое изменение направления за счет частых и неглубоких гребков.

Препятствия в водных походах (словарь туриста – водника).

Общие понятия:

Лоция – карта реки с нанесенными на нее естественными и искусственными препятствиями

Площадь водосбора (речной бассейн) – пространство, с которого река собирает свое питание.

Водораздел – физическая граница, разделяющая два соседних бассейна, проходящая по самым высоким точкам местности.

Приток – река, впадающая в более крупную реку. Водность и режимные состояния.

Водность и режимные состояния:

Водность реки – количество проносимой воды.

Тип питания реки – зависит от того, откуда в реку поступает наибольшее количество воды. Различают снеговой, дождевой, озерный, грунтовых вод, ледниковый типы питания.

Межень – период стояния низких уровней воды, когда питание реки поддерживается главным образом грунтовыми водами с незначительной добавкой поверхностного стока.

Паводок – кратковременная прибыль воды в любое время года от дождей или от таяния ледников и снежников в горных истоках. Поднимая уровень воды, это явление увеличивает глубины, убыстряет течение и вместе с тем подтапливает прибрежные деревья и кусты, чем затрудняет подход лодок к берегу.

Половодье – увеличение количества воды в реке в период весеннего таяния снега в ее бассейне. Высоким уровнем воды в этот период туристы пользуются для путешествий по маловодным лесным речкам.

Характеристики долины и русла:

Исток реки – место, где она впервые принимает отчетливый вид поверхностного потока. Истоком может быть болото, группа ключей, озеро, ледник, снежник.

Устье реки – место, где меженный уровень ее становится равным меженному уровню реки, озера или моря, в которое она впадает. Устья имеют три основные формы: дельту, где река делится на несколько рукавов, эстуарий – воронковидное расширение русла и простое устье, без расширения русла. В большинстве устьев имеется приустьевой бар – поперечная гряда отложенных наносов, за которой следует увеличение глубин.

Долина реки – вытянутое, почти всегда извилистое углубление местности, образовавшееся в результате ее размыва. С боков долина ограничена склонами или бортами, верхняя граница долины называется бровкой, ее низ - дном.

Террасы – характерная форма рельефа речной долины в виде горизонтальных или слегка наклонных площадок, расположенных ступенями по борту долины.

Русло – углубление дна долины, в котором течет река

Коренной берег или кряж – образован бортом долины, подходящим вплотную к руслу.

Пойма – несколько приподнятая над руслом низменность, затопляемая в половодье.

Яр – обрывистый, чаще всего вогнутый берег поймы, у которого чаще всего проходит линия наибольших скоростей течения. Образуется в результате подмыва поймы.

Побочень – подводная песчаная отмель, расположенная у берега.

Осередок – мель или остров посередине реки.

Стрежень – линия наибольших скоростей течения на реке.

Протока или воложка – часть русла, обычно более узкая, отделенная островом.

Залив – вдающийся в сушу участок реки.

Старица – старое русло реки, полностью отделенное от реки сушей. Чаще всего имеет характерную серповидную форму.

Извилина – дугообразный, более или менее плавный изгиб речной долины.

Лука – крутая извилина, у которой начало и конец сходятся близко.

Излучина – изгиб русла реки в пределах долины. Круглая, короткая излучина называется коленом.

Меандр – любой изгиб реки.

Плес – участок реки с сильно замедленным течением. Как правило, располагается перед крупными перекатами, шиверами, порогами или плотинами.

Омут – наиболее глубокое место на реке.

Фарватер – линия максимальных глубин в русле реки.

Суводь – участки спокойной воды с течением, направленным навстречу основному потоку, защищенные от основного потока крупными надводными камнями преградами.

Препятствия на реках:

Мель – очень мелкое место на реке.

Перекат – мелководный участок реки, часто имеющий вид вала, расположенного поперек реки по всей ее ширине. Образование, состоящее из двух отмелей, растущих навстречу друг другу.

Шивера – относительно мелководный участок реки с беспорядочно расположенными в русле подводными и выступающими из воды камнями и быстрым течением. Сливы локальны, плохо прослеживается их последовательность.

Порог – каменистый участок реки с большим падением, образовавшимся вследствие ступенчатого размыва русла, если материал русла неоднороден или тогда, когда река пересекает морены.

Прижим – навал воды на отвесный, обычно скальный берег на повороте реки под действием центробежных сил.

Топляк – затопленное, принесенное паводком дерево или пень.

Завал – сплошное нагромождение бревен, стволов деревьев, другого мусора, перегораживающее все русло реки.

Залом – загроможденность русла у одного из берегов бревнами, стволами деревьев, другим мусором.

Реки Воронежской области и маршруты для водных походов. Речная сеть Воронежской области достаточно густа. Все реки принадлежат бассейну Дона. Наиболее крупные, это сам Дон и его приток Хопер, имеющие общее направление течения с севера на юг. Их притоки чаще всего имеют широтное направление. Для левых притоков Дона и притоков Хопра характерны сравнительно неглубокие долины, пойменные леса, иногда болота. Правые притоки Дона текут в глубоких хорошо разработанных долинах, лесов мало, зато часты обнажения коренных пород (преимущественно в виде меловых скал и откосов). Наиболее интересны для водных путешествий следующие реки: Черная Калитва, Усмань, Битюг, Тихая Сосна.

Черная Калитва – правый приток Дона, берет начало на юго-восточных склонах Среднерусской возвышенности, протекает через Каменную степь. Река служит своеобразной границей между лесостепью и степью. По берегам крутые склоны изрезаны оврагами, на южной стороне склонов на поверхность выходят коренные породы. Лесные дубравы по берегам очень редки; в основном тянутся бесконечные поля пшеницы, много подсолнуха, других культур. Река маловодна – ее воды используются для полива. Кое-где русло сильно зарастает камышом и водными растениями. Протяженность маршрута от Россоши до Новой Калитвы – 42 км.

Описание маршрута:

Путешествовать по Черной Калитве в многоводные годы можно с апреля по сентябрь от ст. Россошь (линия Лиски – Миллерово).

Следует учитывать маловодность реки, особенно в меженный период, и почти полное отсутствие леса на ее берегах. Россошь стоит на правом берегу Черной Калитвы, при впадении в нее речушки Россоши. Над городом возвышаются меловые – горы, придающие своеобразие ландшафту. Байдарки можно собрать у ж/д моста, близ ст. Россошь. Река Черная Калитва довольно широкая и мало заросшая водными растениями. Привал можно сделать в районе с. Морозовка, здесь на левом берегу небольшой лес. В районе с. Илюшевка река была завалена береговым обвалом, и в меженный период может потребоваться значительный обнос. Река на этом участке сильна, зарастает камышом, в котором трудно отыскать проход. Между селами Неустрашимый и Мехонка – узкая извилистая проток в камышах. Недалеко от устья реки – мельничная плотина (обнос). В устье Черная Калитва достигает ширины 30 м. Течение ускоряется. Берега заросли ивняком. Из Новой Калитвы, где можно закончить маршрут, отъезд автотранспортом на ст. Митрофановка (линия Россошь – Миллерово). Можно также продолжить поход по Дону.

Усмань (Усманка). Усмань, левый приток Воронежа, протекает по Окско-Донской равнине. Одна из наиболее живописных лесных речек Воронежской области. Пойма Усмани заросла сырыми ольшаниками и ивняками, выше располагаются дубравы, сосновые боры.

Среди лесов встречаются болота, на которых можно найти даже северную

клюкву. Протяженность участков маршрута: Усмань – Новая Усмань – 100 км; Новая Усмань – устье реки – 32 км. Путешествовать в верховьях Усмани можно в апреле – мае, а ниже с. Новая Усмань – с апреля по октябрь.

Описание маршрута:

Начало маршрута – г. Усмань. Ниже Усмани река течет в пределах Усманского бора – ценного лесного массива, занимающего 58000 га. Северную часть массива занимает воронежский заповедник. В южной части бора находятся пионерские лагеря и дома отдыха. Усманский бор имеет водоохранное значение и представляет интерес для изучения развития лесной растительности в условиях лесостепи. Здесь сохранились некоторые редкие виды животных (европейский благородный олень, речные бобры). Ниже управления заповедника расположены подпорные плотины, поддерживающие уровень воды в реке. Ниже Усмань входит в каньон. Течение в каньоне быстрое, вода активно подмывает берега. В районе с. Парижская Коммуна Усмань выходит из каньона и начинает петлять среди низких берегов, то превращаясь в узкий, быстрый поток, то разливаясь мелким, но довольно широким плесом. У с. Орлово русло разбивается на ряд протоков, нередко перекрытых заколами. Участок реки от малой Приваловки до с. хреновое неудобен для привалов. Только у Хренового есть сосновые посадки. Ниже с. Новая Усмань река опять вступает в лес и не покидает его уже до самого устья.

По берегам пионерские лагеря, места отдыха жителей Воронежа. У Веновитинского Кордона к реке подступает сосновый бор, за ним река попадает в заросли ольхи (соловьиные места). В устье реки плавни, она распадается на протоки, которые частично заросли водными растениями. Маршрут продолжается по Воронежу и водохранилищу до одноименного города (около 10 км).

Битюг. Битюг – левый приток Дона, спокойная извилистая река с широкой лесистой поймой. В пойме много заводей, рукавов, стариц. Правый берег – более высокий, обрывистый, местами лесистый, левый – пологий, полевой. Протяженность участков маршрута: Мордово – Анна – 90 км; Анна – Бобров – 80 км; Бобров – Лосево – 80 км.

Описание маршрута:

Весной можно начать от Мордово, но река здесь узкая, попадают заторы из мусора, берега безлесны, сильно заселены. Лучше сплавиться от с. Щучье. Вначале берега низкие. От Борщево правый берег повышается. Более живописной река становится от пос. Анна, куда можно доехать из Воронежа автотранспортом или по ж/д с пересадкой на ст. Графская. Отсюда обычно начинаются летние маршруты. Около Анны берега Битюга открытые, река спокойная, широкие участки (50-80 м) чередуются с узкими (5-8 м). В пойме встречаются озера. Вскоре начинается дубовый лес. У села Курлак – разрушенная плотина. Далее берега лесистые, невысокие. Река извилистая, летом местами сильно зарастает камышом.

На отдельных участках делится на протоки, и нужно следить за течением, чтобы не попасть в глухой рукав. Попадают завалы, а в русле – топляки. Ниже д. Чигла – открытый участок. Перед д. Шишовка – плотина, рядом – лес. Ниже Шишовки река по-прежнему извилистая, берега лесистые, кое-где песчаные

пляжи. Вскоре начинается Хреновский бор – самый южный естественный сосновый лес в нашей стране. Здесь наиболее живописные места на Битюге, есть смысл остановиться на дневку. В районе Коршево – длинный широкий разлив, по берегам – заросли камыша. При необходимости путешествие можно закончить в г. Боброве (линия Бобров – Лиски). Ниже Боброва река разбивается на рукава, образуя так называемое «Семиречье». О пути здесь лучше справиться у местных жителей, ибо проходимость проток меняется после каждого половодья. После «Семиречья» на реке заросли водных растений, сильно мешающие движению. У д. Мечетка большой разлив, в конце его на левом берегу, против деревни, хороший дубовый лес. Около д. Липовка разрушенная плотина старой мельницы, прохождение ее зависит от уровня воды. Ниже с. Шестаково еще одна плотина. Берега открытые, луговые, на лугах озера. Перед селом Лосево правый берег очень высокий, обрывистый, в верхней части его выходят обнажения мела. Вдоль берега тянется узкая полоса леса. Здесь целесообразно сделать последнюю стоянку на Битюге: дальше берега низкие, заболоченные. У Лосево в узкой протоке есть две плиты. Путешествие можно закончить в Лосево, откуда автотранспортом доехать до Воронежа, или продолжить поход по Дону.

Тихая Сосна. Тихая Сосна – правый приток Дона, берет начало на юго-восточных склонах среднерусской возвышенности и протекает через Каменную степь. Берега изрезаны оврагами и балками, на южных склонах в ряде мест обнажены коренные породы: мел, мергели, иногда красные глины и пески. В среднем течении реки более крутой левый берег имеет нередко вид снежно-белого мелового откоса, изъеденного промоинами. Леса, преимущественно из дуба, сохранились по поймам, верховьям балок, кое-где по водоразделам. По левому берегу Тихой Сосны значительную площадь занимают плодовые леса, где дикая яблоня и груша перемежаются с дубом, липой и другими широколиственными лесными породами. Наиболее крупные дубравы – у Красногвардейского, Алексеевки и Острогожска. Это остатки дубрав Белгородской оборонительно черты. Протяженность участков маршрута: Красногвардейское – Алексеевка – 29 км; Алексеевка – Острогожск – 52 км; Острогожск – Дивногорский – 39 км.

Описание маршрута:

Путешествовать по Тихой Сосне можно с апреля по июнь от Красногвардейского (подъезд автотранспортом от нового Оскола), Алексеевки или Острогожска (линия Лиски – Валуйки). Следует учитывать маловодность реки, особенно в меженный период и слабую облесенность берегов. Препятствия на реке – мелкие щебенистые и песчаные перекаты, мели и косы. В районе пос. Дивногорский – живописные меловые скалы. В 5-6 км от Дивных гор – гора Шатрище, изрытая пещерами.

В районе поселка – древнее городище. Дальнейший путь проходит по Дону. Закончить маршрут можно в Лисках или на одной из пристаней.



Туристские узлы

По своему назначению туристские узлы делятся на несколько групп.

Первая группа включает узлы для связывания веревок одинакового диаметра

Прямой узел – он используется для связывания веревок одинакового диаметра. Оба конца веревки располагаются параллельно с одной стороны. Поскольку узел подвержен саморазвязыванию – «ползет», особенно на жестких и обледенелых веревках, на обоих концах веревки обязательно вяжутся контрольные узлы. Под нагрузкой узел сильно затягивается, поэтому при больших нагрузках в середину узла рекомендуется вставлять какой-либо предмет, препятствующий сильному затягиванию (кусочек палки, веревки, карабин). Прямой узел с петлей называется *рифовым узлом*, который на практике используется как вспомогательный, не работающий под нагрузкой.



Встречный узел широко используется для связывания веревок как одинакового, так и разного диаметра. Этот узел рационален для связывания лент и лент с веревкой. Хорошо держит и не подвержен самопроизвольному развязыванию. Под нагрузкой сильно затягивается.

Встречная восьмерка используется для связывания веревок как одинакового, так и разного диаметра. Узел надежный, хорошо держит, не «ползет». Затягивается меньше, чем встречный, но и дольше вяжется.



Узел «грейпвайн» – это надежный узел. Применяется для связывания веревок одинакового и разного диаметра, лент, вязок петель-оттяжек. Особенно удобен этот узел при связывании петли для самостраховки, этим же узлом можно регулировать длину петли. Под нагрузкой грейпвайн сильно затягивается. Для правильного вязания этого узла требуется практика.



Вторая группа включает узлы для связывания веревок разного диаметра

Шкотовый узел служит для связывания веревок разного диаметра. Узел надежен, легко вяжется. Под нагрузкой не затягивается, но «ползет» при переменных нагрузках, поэтому на нем обязательны контрольные узлы.





Брамшкотовый узел служит для связывания веревок разного диаметра. Узел надежен, легко вяжется. Под нагрузкой не затягивается, но «ползет» при переменных нагрузках, поэтому на нем обязательны контрольные узлы.

Академический узел применяется для связывания веревок одинакового диаметра. Оба конца веревки располагаются параллельно с одной стороны. Поскольку узел подвержен саморазвязыванию – «ползет», особенно на жестких и обледенелых веревках, на обоих концах веревки обязательно вяжутся контрольные узлы.



Третья группа узлов – это узлы для обвязки

Предназначены для обвязывания основной веревкой (при отсутствии страховочной системы), привязывания к веревке и связывания страховочной системы.



Узел булинь – это простой и надежный узел. Под нагрузкой сильно не затягивается. Требуется фиксации контрольным узлом, ибо имеет тенденцию к распусканию при переменных нагрузках. С помощью данного узла можно сделать грудную обвязку из куска репшура. Булинь широко используется в альпинизме.

При вязке одним концом может применяться для крепления веревки к опоре.

Двойной булинь очень удобен для связывания страховочной системы, так как позволяет, не теряя самостраховки на короткой петле, распустить нижнюю часть беседки и даже снять ее. Это очень надежный узел, позволяющий делать петли как одной, так и разной длины. Для правильного вязания узла нужна практика.



Четвертая группа узлов узлы – проводники (незатягивающиеся петли)

Удобны для крепления веревочной петли на опорах с помощью карабинов или для организации страховки.



Узел проводник. Его основное преимущество – простота завязывания, его легко вязать как на конце веревки, так и в середине, так же этот узел может вязаться одним концом. Недостаток узла – он сильно затягивается под нагрузкой и «ползет», особенно на

жесткой веревке. Рекомендуется в сплетение узла вставлять крюк, прищелкивать карабин или другой предмет. Требует фиксации контрольным узлом.

Узел «восьмерка». Это прочный узел, под нагрузкой не «ползет» и не затягивается, к нему не вяжутся контрольные узлы. Вяжется «восьмерка» как на конце веревки, так и в середине, так же этот узел может вязаться одним концом. Узел удобен для образования надежной петли.



Узел двойной проводник. Этот узел образует двойную петлю, что увеличивает ее прочность на разрыв. Узел не «ползет», но под нагрузкой сильно затягивается. Используется там, где нужна прочная петля. Вяжется двойной проводник, как на конце веревки, так и в середине.

Узел австрийский или срединный проводник. Это надежный узел. Вяжется как на середине веревки, под нагрузкой не затягивается, меньше ослабляет прочность веревки, чем проводник или восьмерка.



Пятая группа узлов – вспомогательные узлы



Схватывающий узел – основной узел для разнообразных целей страховки, особенно для само страховки при подъеме и спуске по вертикальным перилам. Узел свободно перемещается по веревке, а при нагрузке затягивается. После снятия нагрузки легко приводится в исходное состояние. Для правильной работы узла необходима разница между диаметрами основной веревки и петли схватывающего не менее чем в 4 мм. Узел плохо держит на жестких и обледенелых веревках. После появления различных технических средств (жумары, зажимы и т. д.), он в значительной мере утратил функции основного, поскольку в практике в условиях быстрого перемещения по веревке имеют место случаи обрыва узла. Но во вспомогательных целях он успешно выполняет свои функции, когда не испытывает значительного трения. Узел вяжется как петлей, так и одним концом репшура. На обледенелой веревке для повышенной надежности или при спасательных работах его можно вязать в три витка петли.

Узел Бахмана. Узел несложно вяжется, при нагрузке хорошо держит даже на мокрой или обледенелой веревке, при снятии нагрузок легко развязывается. Преимущество



этого узла заключается в том, что при снятии нагрузок его легко протаскивать по веревке. Вяжется как на одинарной, так и на двойной веревке.



Узел «Стремя» – универсальный вспомогательный узел. Применяется для опоры ногами при подъеме, для самостраховки, для вязки носилок, и на спасательных работах. Вяжется очень просто, под нагрузкой не затягивается, легко распускается после нагрузки.

Шестая группа узлов – узлы для крепления веревки на опоре

Узел удавка – легко вяжется, после снятия нагрузки легко развязывается. Недостатком является то, что узел «ползет» при переменных нагрузках.



Карабинная удавка – незаменимый узел для крепления основной веревки на опоре. Позволяет осуществлять снятие перильной веревки силами группы после переправы с другого берега, или после спуска.

Штыковые узлы – очень надежные узлы, легко вяжутся, никогда не затягиваются, способны работать под большими нагрузками. Узлы «ползут», поэтому необходимо вязать три полуштыка, или два полуштыка и контрольный узел.



Список литературы

1. Аристова И.Д. Водный туризм. – М.: «Физкультура и спорт», 2002.–208 с.
2. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование. – М.: «Академия», 2010. – 310 с.
3. Скопина С.Ю. Самоучитель по спортивному туризму. – Киров, 2008. – 211 с.
4. Францев В.Н. Туризм в деталях. – М.: «Вече», 2015. – 348 с.
5. Шабанов А.Н. Карманная энциклопедия туриста. – М.: «Вече», 2000. – 464 с.



Пример разработки водного маршрута

*Туристский маршрут водного похода
«Борисоглебск – Губари – Тюковка – Воскресёновка –
Третьяки – Борисоглебск»*

1. Справочные сведения

Место проведения (область, район)	Воронежская область, Борисоглебский городской округ
Вид маршрута (вид туризма)	водный
Сложность маршрута (степень, категория сложности)	I степень
Протяжённость активной части маршрута, км	33 км
Продолжительность (общая и ходовых дней)	3 дня
Рекомендуемые сроки проведения	июнь-август

2. Подробная нитка маршрута

г. Борисоглебск – с. Губари – с. Тюковка – с. Воскресёновка – с. Третьяки – г. Борисоглебск

3. График движения по маршруту

День пути	Участок маршрута	Способ передвижения	Протяжённость км	Ходовое время	Препятствия, потенциально опасные участки	Перечень экскурсионных объектов, наименование экскурсий
1	Борисоглебск – Губари – Тюковка	транспорт, водный	11	7 ч.	Разрушенный мост	Церковь Знамения 18 в., Космо-Дамиановский храм
2	Тюковка – Воскресёновка	водный	12	8 ч.	Плотина ГЭС, «Каряжные» места	Церковь Николая Чудотворца
3	Воскресёновка – Третьяки – г. Борисоглебск	водный, транспорт	10	6 ч.	Речные перекаты	Церковно-приходская школа Николаевской церкви, Братская могила 1919 года.

4. Краткие сведения о районе путешествия, в том числе о наиболее интересных природных, исторических и других объектах на маршруте

Село Губари входило в состав Тюковской волости Новохоперского уезда Воронежской губернии. Главная достопримечательность села – *церковь Знамения Пресвятой Богородицы* построенной в 18 веке. Храм расположен в центре села под горой. Первая Церковь на этом месте была построена в 1779 году. Здание ее было срублено из сосновых бревен. В 1865 году был построен второй, но уже кирпичный храм. Ныне существующий – третий, построен и освящен в 1916 году. Величественное здание храма было выполнено в русском стиле. Купола его имели вид «луковиц», увенчанных восьмиконечными крестами. Окна храма имели цветные стекла в узорных металлических рамах.

Церковь Космы и Дамиана (Космо-Дамиановский храм). Церковь действующая. Храм построен и освящён в 2003 году. Возрождение древнего Православного прихода произошло благодаря усердным стараниям местного жителя – Третьякова Николая Ивановича. Он явился инициатором возведения здания храма в центре села. Строил его Геннадий Иванович Ширяев – местный фермер.

Чин освящения построенного храма совершил Высокопреосвященнейший Сергей Метрополит Воронежский и Борисоглебский 14 ноября 2003 года

До октябрьской революции 1917 года в селе была церковь, но в 1934 году храм разрушили до основания. В настоящее время приход возрождён. При храме имеются: воскресная школа и библиотека духовной литературы.

Село Тюковка – поселок Борисоглебского района Воронежского района, в пределах Борисоглебского благочиния Воронежской епархии.

Основано в 1720-30-х годах крестьянами-однодворцами.

С 29 марта 1802 года - в границе Новохоперского уезда Воронежской губернии.

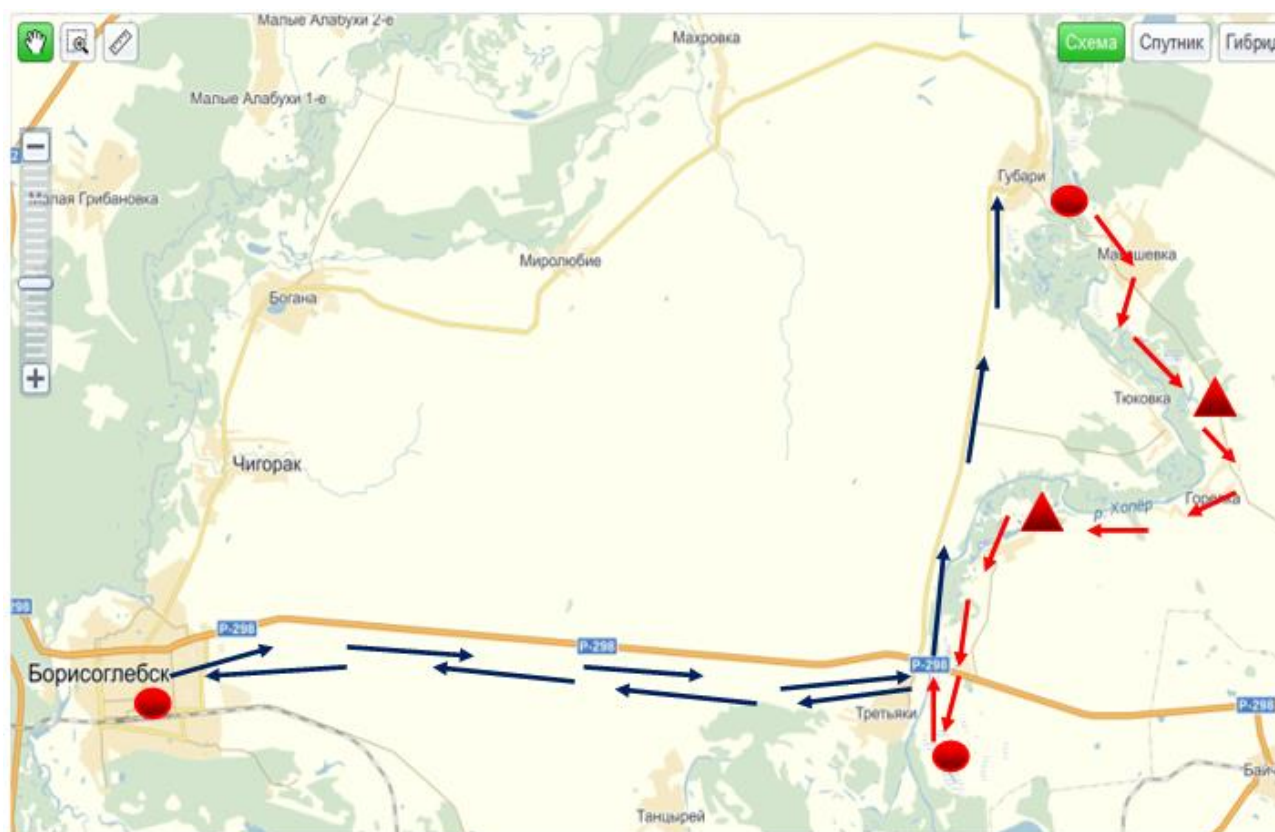
В 1859 году упоминается как село казенное. В 1880 году была открыта земская школа. Также в центре села находился так называемый народом (народный дом), выполнявший функции современного сельского клуба, работала изба-читальня. В селе функционировала больница (до 1957 года).

Историческим объектом является церковь Николая Чудотворца.

С 1934 года поселок в границе муниципального образования Борисоглебский городской округ Воронежской области. В 1989 году в Тюковке была построена новая школа.

Село, Третьяки входило в состав Танцрейской волости, Новохоперского уезда Воронежской губернии. Главные достопримечательности: *Церковно-приходская школа Николаевской церкви* расположена в центре села. Здание построено во второй половине 19 века. *Братская могила 1919 года* расположена в сквере, в центре села. В могиле захоронены представители советской власти в количестве 10 человек погибших в ходе крестьянского восстания. В 1974 году на могиле установлен памятник, представляющий собой горизонтальную бетонную плиту со стилизованным изображением красноармейца с винтовкой в руках.

5. Карта района похода



Условные обозначения:

- - начало и конец маршрута; ▲ - место стоянки; ↗ - водный маршрут;
- ↗ - передвижение на транспорте

6. Описание маршрута

1 день – г. Борисоглебск – с. Губари – с. Тюковка

Сбор в 8.00 ч. возле структурного подразделения юных туристов МБОУ ДО БЦВР БГО по адресу ул. Свободы, д. 172. Проверка личного и группового снаряжения, инструктаж по технике безопасности. В 9.00 ч. погрузка в транспорт (автобус, газель и т.д.). В пути 50 км – 1 час 15 минут. Прибытие в село Губари в 10 ч. 15 мин. Идём на берег реки Хопёр, где собираем байдарки. На сбор уходит около 2-х часов. В 12 ч. выходим из села по течению реки в село Тюковка. Участок не сложный. От начала села берег не наполнен растительностью. Русло реки поворачивает влево, где натываемся на разрушенный мост. Далее Хопер поворачивает вправо, на берегах появляется лес. Проходим березовую рощу на левом берегу. Впереди видна Макашевка. Не останавливаясь, продолжаем путь. Далее идёт более сложный участок. От основного русла вправо отходит узкая протока. Вдали от воды, на высоте холмов, виднеются строения с. Тюковка. Село к воде почти не выходит, лишь под склоном ниже по течению видны крайние дома. Река подходит вплотную к правому склону. Отсюда видны старая мельница села и плотина. Здесь останавливаемся на ночлег.

2 день – с. Тюковка – с. Воскресёновка

Подъём в 8.00 часов утра, завтрак. Укладываем снаряжение, свёртываем лагерь, проведение очередного инструктажа по технике безопасности. В 10.00 часов отправляемся в путь. Река поворачивает направо перед сосновым бором. На левом берегу хорошо заметно с. Нововоскресеновка. После 8 часов плавания, преодолев 12 км, останавливаемся в с. Воскресёновка. Разбиваем лагерь, устраиваемся на ночлег.

3 день – с. Воскресёновка – с. Третьяки

Подъём в 8.00 часов утра, завтрак. Укладываем снаряжение, свёртываем лагерь, инструктаж по технике безопасности. В 10.00 часов отправляемся по маршруту. Река уходит вправо. Оба низких, часто притопленных берега поросли мелколесьем, много стариц, разливов. Хопер сильно петляет. На левобережье вдалеке растут большие сосны. Далее река делится на два рукава. Идем влево, справа старое русло. К вечеру подходим к с. Третьяки, преодолев 10 км за 6 часов. Складываем вещи в рюкзаки, разбираем и упаковываем байдарки. В 17.00 часов погрузка в транспорт (автобус, газель и т.д.). Едем по трассе в сторону г. Борисоглебска. В 18.15 прибываем в конечную точку маршрута – структурное подразделение юных туристов МБОУ ДО БЦВР БГО.

7. Аварийные выходы с маршрута и его запасные варианты

В случае аварийной ситуации необходимо связаться с МБУ «Объединённая служба спасения и обеспечения пожарной безопасности». Телефон: 8(47354)3-44-30. Выйти к близлежащим домам в сёлах: Губари, Макашевка, Тюковка, Горелка, Нововоскресёновка, Старовоскресёновка, Третьяки. Через с. Третьяки проходит Федеральная автомобильная трасса Р- 298 Курск- Воронеж

8. Дополнительные сведения

Расписание транспорта:

Маршрут: № 596 - «Борисоглебск – Губари»		
Протяженность маршрута: 50 км		
Регулярность движения: понедельник, пятница, суббота, воскресенье		
Список остановочных пунктов, на которых останавливается автобус, следующий по маршруту:	Время отправления от станции «Борисоглебск»:	Время отправления от станции «Губари»:
1. Борисоглебск		
2. поворот на Танцырей	05-15	06-35
3. Третьяки	14-50	16-10
4. поворот на Шашлавку		
5. Тюковка ДК		
6. Губари		

Краеведческий музей «Родной край» на базе МКОУ БГО Третьяковской СОШ.

Адрес: 397 156 Воронежская область, Борисоглебский городской округ, с. Третьяки, ул. Свободы, д. 5. В данное время музей находится на реконструкции, и информация о его работе отсутствует.

9. Рекомендации по прохождению маршрута

Данный маршрут желательно совершать с подготовленными детьми, которые уже не первый год занимаются в туристско-краеведческих объединениях.

На протяжении всего маршрута проводить инструктажи по технике безопасности: правила поведения в транспорте, на дороге, в лесу, на воде и т.д.

10. Информация о составителе

Ф.И.О. – Богданов Александр Иванович

Место работы – МБУДО БЦВР БГО

Должность – педагог дополнительного образования

Типовая форма отчета о прохождении маршрута

1. Титульный лист (образец см. ниже)

2. Содержание.

3. Справочные сведения (Паспорт спортивного похода/путешествия).

3.1. Проводящая организация (наименование, адрес, телефон, факс, e-mail, www).

3.2. Страна, республика, край, область, район, подрайон, массив (место проведения).

3.3. Общие справочные сведения о маршруте (в виде таблицы):

Вид маршрута (вид туризма)	Категория сложности маршрута	Протяженность активной части маршрута, км	Продолжительность		Сроки проведения
			общая	ходовых дней	

3.4. Подробная нитка маршрута.

3.5. Обзорная карта региона с указанием маршрута, подъездов и отъездов.

3.6. Определяющие препятствия маршрута (перевалы, траверсы, вершины, каньоны, переправы, пороги, растительный покров, болота, осыпи, пески, снег, лед, водные участки и т.д.), представленные по форме:

Вид препятствия	Категория трудности	Длина препятствия (для протяженных)	Характеристика препятствия (характер, высота, новизна, наименование и т.п.)	Путь прохождения (для локальных препятствий)

3.7. Ф.И.О., адрес, телефон, факс, e-mail руководителя и участников, их опыт и обязанности в группе.

3.8. Адрес хранения отчета, наличие видео и киноматериалов, в том числе адрес интернет сайта нахождения отчета (если таковой имеется).

3.9. Поход рассмотрен МКК с указанием шифра полномочий.

4. Содержание отчета

4.1. Общая идея похода (путешествия), стратегия и тактика её достижения, особенности, новизна и т.п.

4.2. Варианты подъезда и отъезда, расположение погранзон, заповедников и других зон ограниченного доступа, порядок получения пропусков, дислокация ПСО, медучреждений и другие полезные сведения.

4.3. Аварийные выходы с маршрута и его запасные варианты.

4.4. Изменения маршрута и их причины.

4.5. График движения.

Оформляется в виде таблицы, кратко приводя основные сведения, раскрываемые в разделе «Техническое описание прохождения группой маршрута». Рекомендуются графы: Дни пути. Дата. Участок пути (от – до). Протяженность в километрах. Чисто ходовое время. Определяющие препятствия на участке. Метеоусловия.

4.6. Техническое описание прохождения группой маршрута.

Основной раздел в отчете. Сложные участки: перевалы, пороги, переправы, места со сложным ориентированием и т.п. – описываются более подробно с указанием повременных интервалов их прохождения и действия группы на них. Особое внимание следует уделять описанию мер по обеспечению безопасности на маршруте – приводится описание методов страховки при прохождении препятствий маршрута. Текст «Технического описания прохождения группой маршрута» необходимо «привязать» к тексту «График движения», через даты и дни пути. При описании определяющих препятствий рекомендуется оформление паспортов препятствий (Раздел 1. Регламента).

Описания препятствий рекомендуется вести по схемам, имеющимся в паспортах препятствий с обязательным добавлением сведений о действиях группы в конкретных условиях.

Отчет должен содержать факты, подтверждающие прохождение маршрута.

4.7. Потенциально опасные участки (препятствия, явления) на маршруте.

4.8. Перечень наиболее интересных природных, исторических и др. объектов на маршруте.

4.9. Дополнительные сведения о походе: географическая и климатическая характеристика района похода и связанные с ними особенности действия туристов (при наличии у группы малоизвестных данных, в случае первопрохождения или по требованию МКК) перечень специального и особенности общественного и личного снаряжения, характеристика средств передвижения, и другая характерная для данного вида маршрута полезная информация.

4.10. Стоимость проживания, питания, снаряжения, средств передвижения.

4.11. Итоги, выводы и рекомендации по прохождению маршрута.

4.12. Копия маршрутной книжки.

4.13. Приложения: К отчету прилагаются обзорная и подробная карта маршрута с указанием запасных вариантов и аварийных выходов, фотографии определяющих препятствий, подтверждающие прохождение их группой, паспорта локальных препятствий, пройденных впервые. С письменным отчетом предоставляется электронная версия отчета со справкой о совершенном спортивном туристском маршруте.

Образец маршрутного листа

ИТОГИ ПРОВЕДЕНИЯ ПОХОДА

Фактически поход проведен с « ____ » _____ по
« ____ » _____ 20__ г. по маршруту:

Всего пройдено по маршруту активным способом передвижения
_____ км за _____ ходовых дней с _____ ночлегами в полевых
условиях.

Фактически в походе участвовало, включая руководителя, _____
человек.

В походе не участвовали: _____

За время похода была проведена следующая экскурсионно-

познавательная, общественно полезная и учебно-

тренировочная работа:

Государственное бюджетное учреждение Воронежской области
«Областной центр развития дополнительного образования,
гражданского и патриотического воспитания детей и молодежи»

_____ (учреждение, проводящее поход)

МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ № _____

Группа туристов _____
в количестве _____ человек следует по пешеходному маршруту:

(нитка маршрута)

с _____ ночлегами в полевых условиях.

Сроки с « ____ » _____ **по** « ____ » _____ **2015 года.**

Руководитель группы _____

Телефон руководителя группы _____

Заместитель руководителя группы _____

**«Выход группы на маршрут в составе и по плану, изложенному
в маршрутном листе, разрешаю».**

Директор _____ / _____ /

« ____ » _____ 20__ г.

МП

