

# Советы бывалых туристов

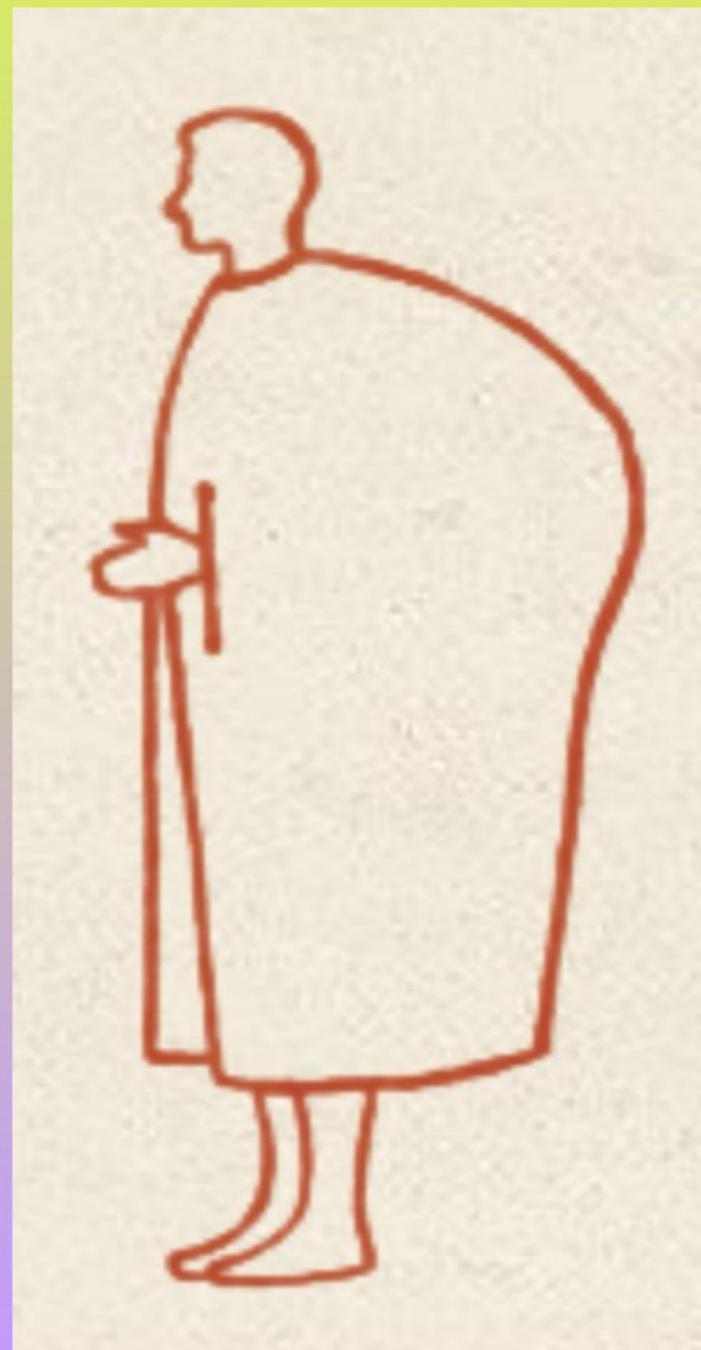


# Личное снаряжение



### Личное снаряжение

В пеший поход целесообразно брать две пары нижнего белья, тренировочный костюм, ковбойку из тонкой плотной ткани, прочный штормовой костюм для предохранения одежды и защиты от ветра, 1–2 свитера, на случай холодной погоды – ватник или тёплую куртку с капюшоном, плащ-накидку из прорезиненной материи или полиэтиленовой плёнки, надеваемую поверх рюкзака, вязаную шапку, берет (для осени) или панаму, козынку (для лета), лёгкий шарф и перчатки для осени; на ноги 3–4 смены носков (две пары шерстяных); ложку, кружку, миску, нож, туалетные принадлежности, спички в герметичной упаковке (см. совет № 5). Для ночлегов – спальный мешок или одеяло и надувной матрас, если общий вес груза не слишком велик.

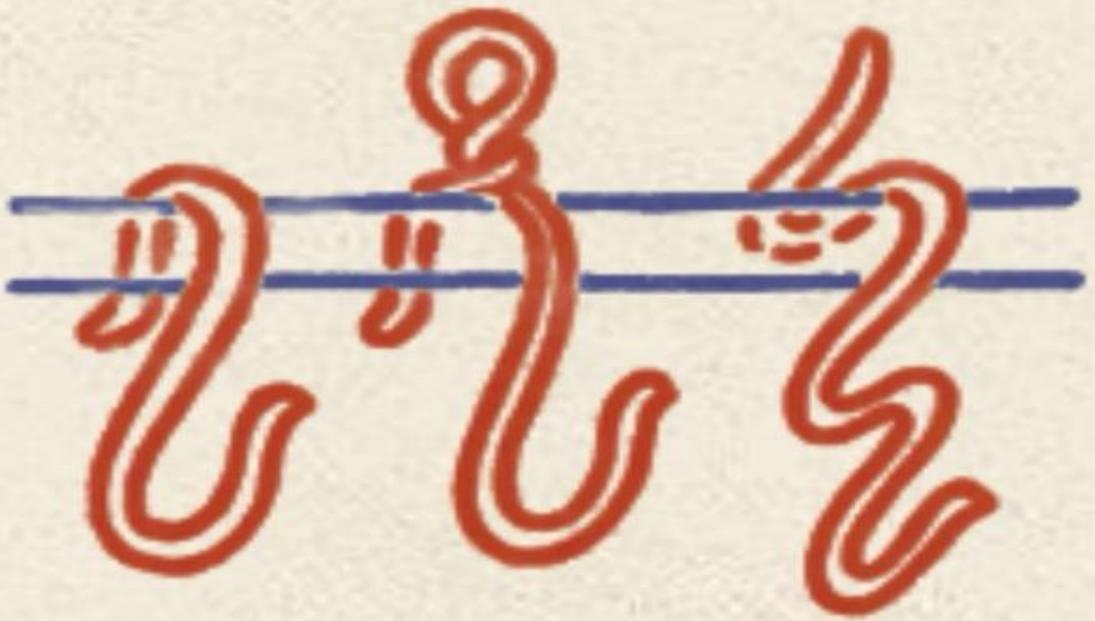
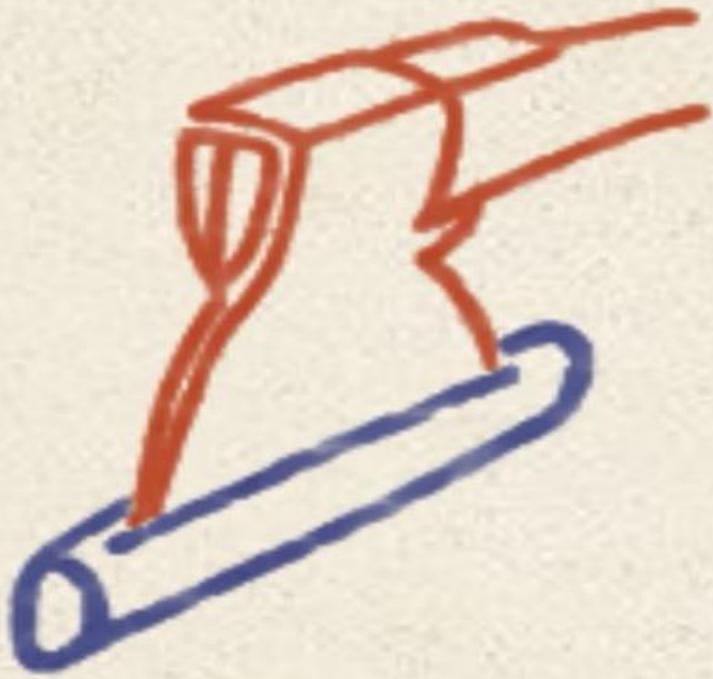






# Рекомендуемый список группового снаряжения

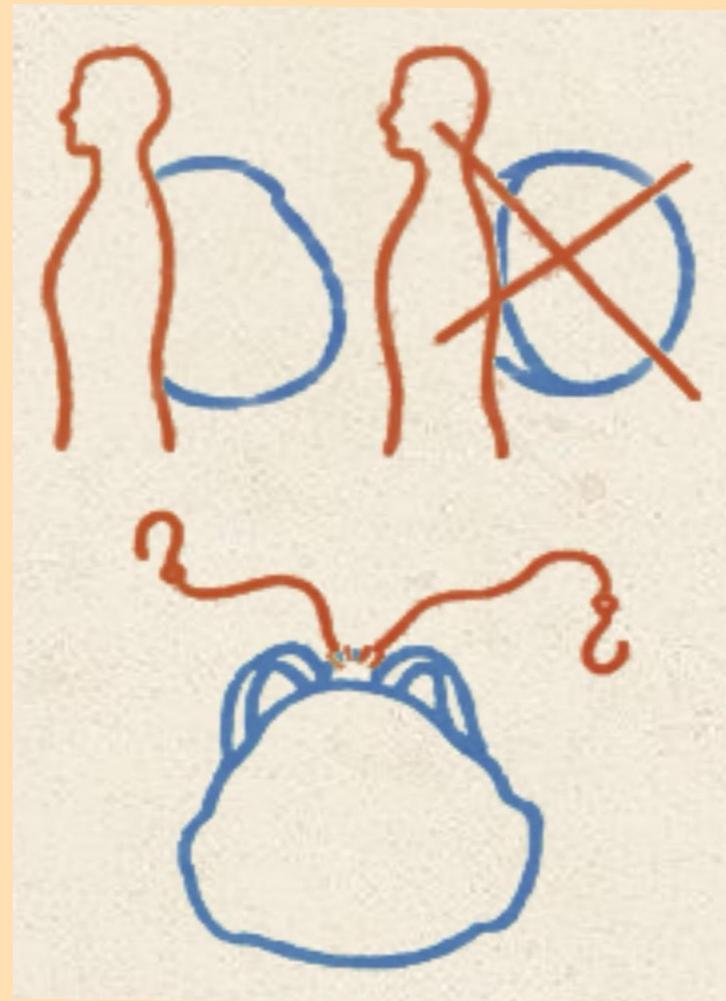
- Палатки (по числу участников) с пологом
- Топоры средние (1 топор на 5 человек). Закройте лезвие специальным чехлом из куска резинового шланга (см. рис. на следующем слайде)
- Ведра дюралевые овальные ( из расчёта 1.5 литра ёмкости на человека) в чехлах из плотной ткани с завязками.
- Кострово-варочные приспособления: крюки с стальной тросик для подвески вёдер, половник, при необходимости противень (50-30 см.) для выекапечки лепёшек и жарения рыбы.
- Компасы (2-3 шт. на группу)
- Фонарики (1 на 5 человек)
- Карты, схемы, маршрутный лист и т. д.
- Рукавицы (для работы у костра)
- Фотоаппарат



# Укладка рюкзака



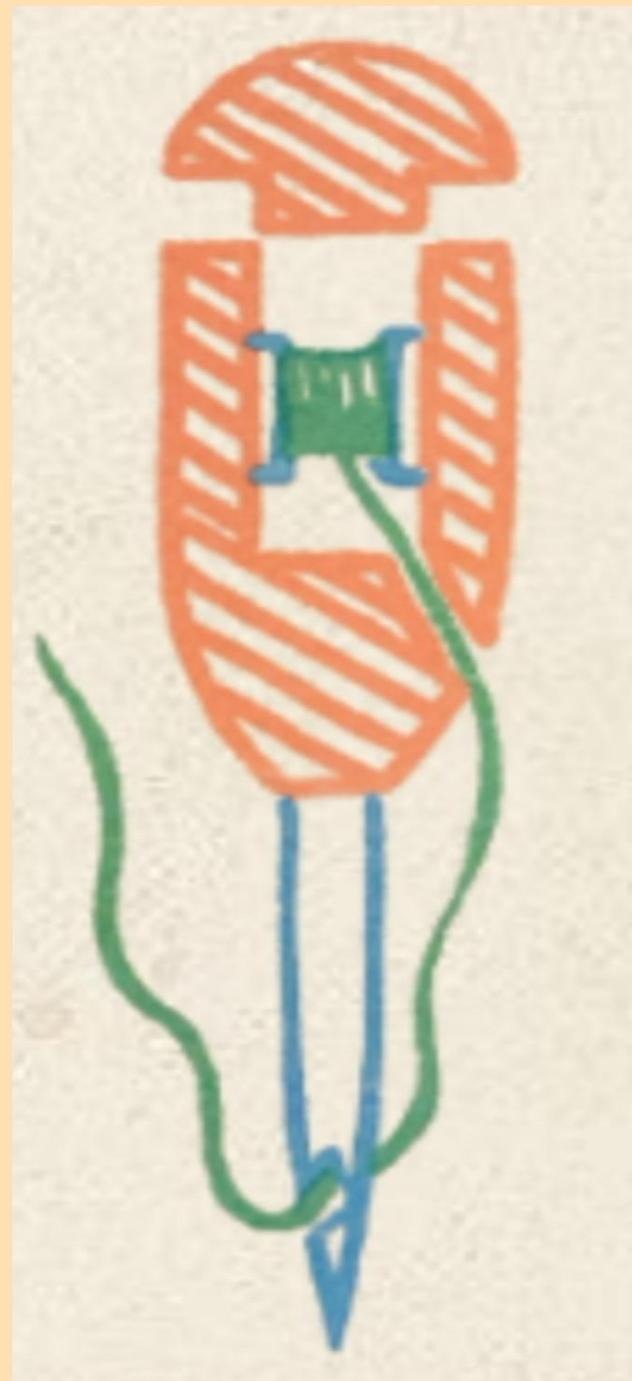
**Удобная укладка рюкзака** очень важна в пеших переходах. Правильно уложенный рюкзак имеет форму «боба» и прилегает к спине вогнутой стороной (верхний рисунок). К спине прижимают мягкие вещи (одеяло, спальный мешок), а тяжёлые (консервы, крупы) помещаются на дно рюкзака. Топор, аптечку, ремонтный набор и другие мелкие предметы повседневного обихода разложите в карманах рюкзака. Приделайте к рюкзаку прочный шнур со стальными крючьями (нижний рисунок). Тогда на привале его можно будет подвесить на чём-нибудь и сохранить сухим. Под клапаном полезно держать кусок полиэтилена, чтобы в случае дождя закрыть рюкзак.



# Ремонтный набор



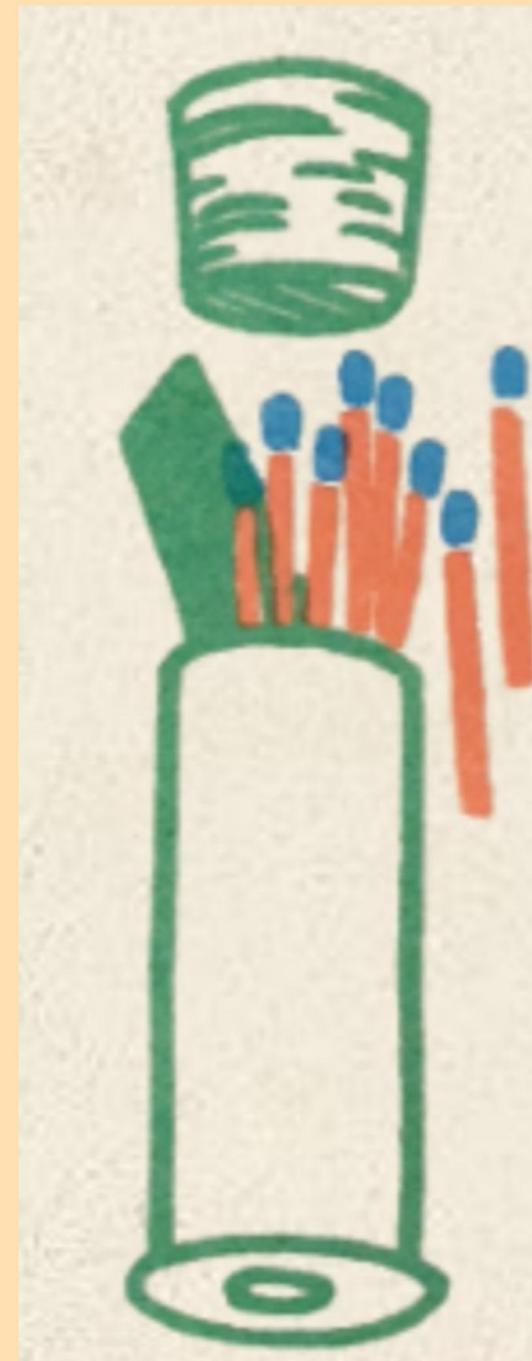
**Простейший ремонтный набор** необходим даже в несложном пешем походе. Он включает: иголки разные, нитки чёрные и белые (№ 10), толстые капроновые нитки, пуговицы разные, куски ткани и кожи, тесьму, верёвочки, гвозди для обуви, проволоку мягкую, толстую (диаметром 1,5-2 мм), железную или медную, шило, напильник, брусок для точки ножей и топоров, маленькие пассатижи, изоляционную ленту, лейкопластырь, резиновый клей и заплатки для ремонта резиновых сапог. Универсальным инструментом служит шило-игла — устройство, состоящее из поллой рукоятки, содержащей клубочек ниток, и прочной иглы (от обувной швейной машины), закреплённой в рукоятке (см. рисунок). С помощью шила-иглы можно пришить оторвавшиеся лямки к рюкзаку, починить палатку, ботинки.



# Упаковка



Все вещи должны быть **надёжно упакованы**. Одежду (кроме штормовки) поместите в отдельный мешок из плотной ткани. Штормовую куртку уложите сверху под клапан рюкзака, чтобы она всегда находилась «под рукой». Фотоплёнки храните в прочной жестяной коробке с крышкой, загерметизировав её лейкопластырем. Сыпучие продукты держите в плотных матерчатых мешочках. Помещённые в таком же мешочке соль, сахар, спички (основной запас) дополнительно положите в полиэтиленовый мешочек. Последний завяжите крепко шнурком. В карманах штормовки следует иметь аварийный запас спичек (10–20 спичек и зажигательная дощечка) в герметичной упаковке.



# Выбор места





**При выборе места для лагеря нужно учитывать:**

- безопасность его — возможны внезапный подъём воды в реках или сухих руслах и затопление низин, оползни крутых склонов, камнепады, лавины, ветровал, удары молнии в высокие деревья;
- обеспеченность дровами и водой — потребность в них определяется длительностью стоянки и погодой;
- комфорт существования — отсутствие или малое количество гнуса (открытое место), защищённость от ветра и непогоды, сухость места, относительное расположение костра и палаток, устройство кухни;
- вид лагеря — время освещения палаток солнцем, вид из палаток, от костра.

# Придя на место





**Придя на место привала,** выделите 5–10 минут для краткого отдыха и переодевания. Затем, не медля, приступайте к организации лагеря. Сначала несколько человек расчищают место для палаток (по указанию руководителя группы), большинство группы отправляются на сбор дров. Дежурные готовят место для костра и приносят воду. После того как большая часть требуемых дров собрана и общее размещение лагеря определено, дежурные разводят костёр, а освободившиеся от сбора дров устанавливают палатки или помогают дежурным по кухне.

По окончании работ по организации лагеря наступает свободное время для отдыха (кроме дежурных).

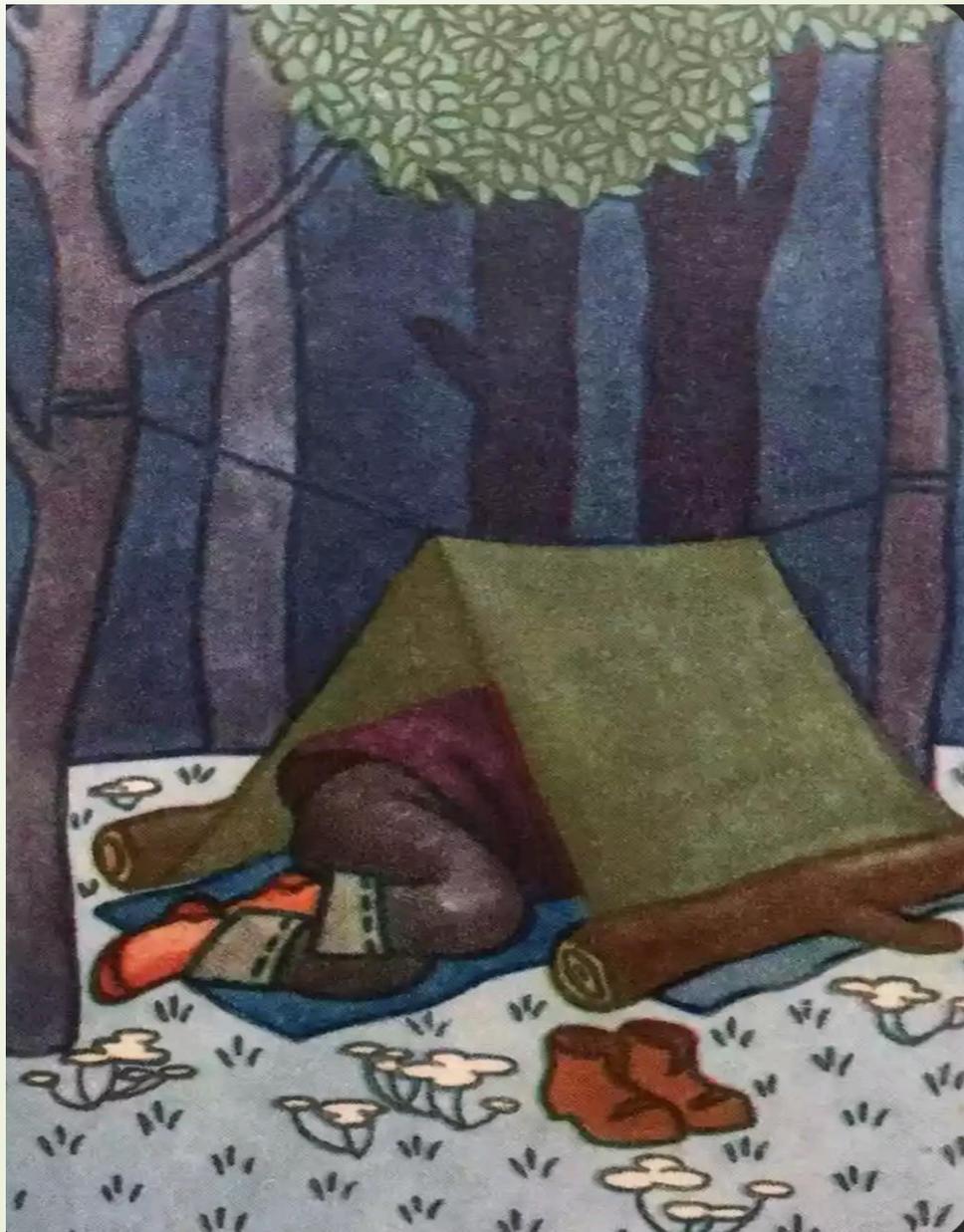
# Палатка



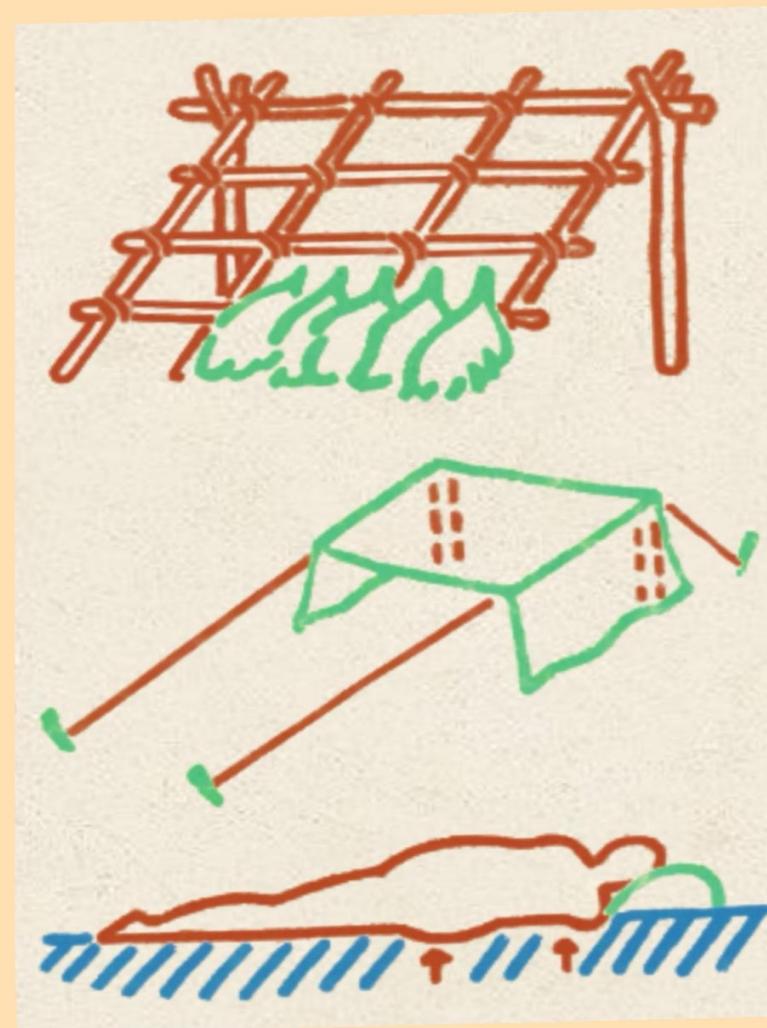
В тёплую погоду, когда много комаров, хорошо разбить лагерь **на лесистом мысу озера или реки**. Постоянный «сквозняк» сдувает комаров (верхний рисунок). Вход в палатку оборудуйте марлевым пологом (нижний рисунок), пришив его изнутри палатки (швы показаны пунктиром). Свободную нижнюю часть полотнищ полога заправить под матрасы и спальные мешки. Нижнюю кромку полога смочите диметилфталатом.



# Без палатки



**Можно жить в лесу и без палатки,** если сделать на ночь простейшее убежище от ветра и дождя (верхний рисунок). Отдельные элементы основы (рамы) связываются тонкими корнями ели, ветвями ивы. Кусок синтетической плёнки позволит сносно переночевать под ещё более простым укрытием (см. цветной рисунок). Удобным убежищем служат естественные полости в обрывистом берегу реки, причем место для сна должно находиться между костром и вертикальной поверхностью (обрыв, скала), служащей естественным отражателем тепла. При наличии времени и минимального снаряжения (спальный мешок, одеяло, кусок материи) некоторый комфорт создаёт маленький навес для верхней части тела (средний рисунок). При подготовке места для сна приготовьте небольшие ямки для бедра и для плеча (нижний рисунок).



# Растопка



## Растопка

Для разжигания огня, в зависимости от погоды и наличия дров, нужно запастись топливом на 1–4 часа горения. Чем хуже дрова, тем тщательнее готовьте растопку. Если грунт мокрый, положите на него настил из поленьев или крупных веток, можно сырых, чтобы угли не провалились. Растопку (береста, тонкие стружки сухого хвойного дерева, тонкие сухие ветки из-под кроны ели, смолистые щепки или куски коры) складывайте шалашиком или пакетом (постепенно увеличивая толщину щепок) тем плотнее, чем холоднее или сырее погода. Следите, чтобы обеспечивался поддув. При дожде соорудите прикрытие.

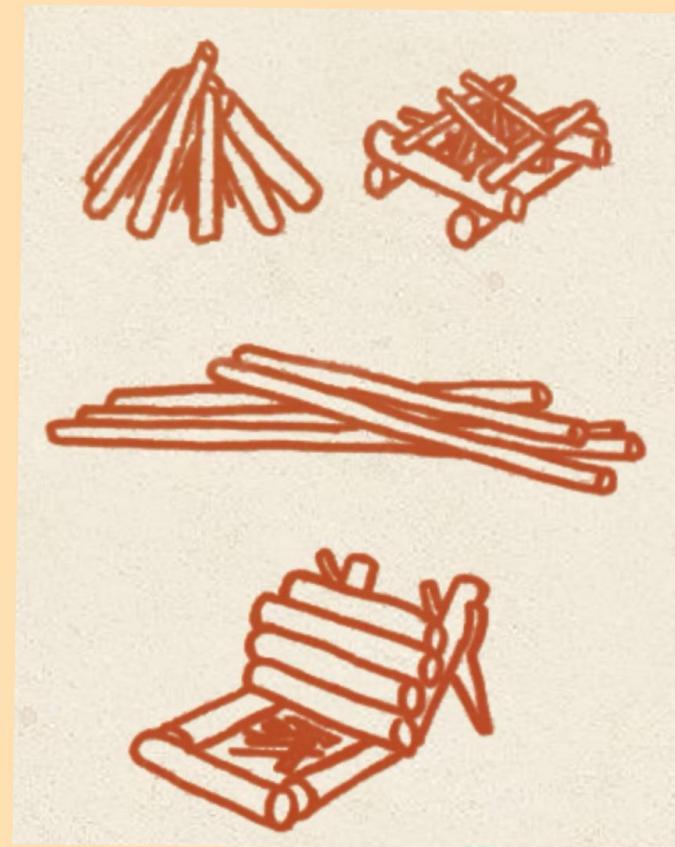


# Типы костров



### Типы костров

Для готовки пищи большой костёр неудобен. Наиболее целесообразны «шалашик» и «колодец» (верхний рисунок). Если народу много, полезен длинный костёр из параллельно лежащих брёвен (средний рисунок). При малом количестве дров хорошо сложить камин из камней или сырых поленьев, лучше с отражателем (нижний рисунок). Для жаренья удобно вбить в землю три сырых кола, диаметром 5 см, под сковородку; они не успевают сгореть даже будучи засыпанными углями (см. цветной рисунок). Для согревания и ночёвки рационален таёжный костер: на толстое бревно кладете 3–4 более тонких и поддвигаете их друг к другу по мере сгорания.



# Ухудшение погоды



## Признаки перемены ясной погоды на ненастную

- Перистые облака движутся с запада, изменяя очертания.
- Давление непрерывно падает несколько дней.
- Кучевые облака к вечеру увеличиваются в размерах.
- Днём ясно, а к вечеру облака утолщаются и сгущаются.
- Уменьшается разница между дневной и ночной температурой.
- Вечером становится теплее, чем утром.
- Увеличивается видимость отдалённых предметов и слышимость отдалённых звуков.
- К вечеру ветер не стихает, а усиливается.
- Дым от костра стелется над землёй.
- Солнце садится в тучу. Над тучей видны перистые или перисто-слоистые облака.
- Красная заря утром и вечером.
- Ночью нет росы, а в низинах не видно тумана.

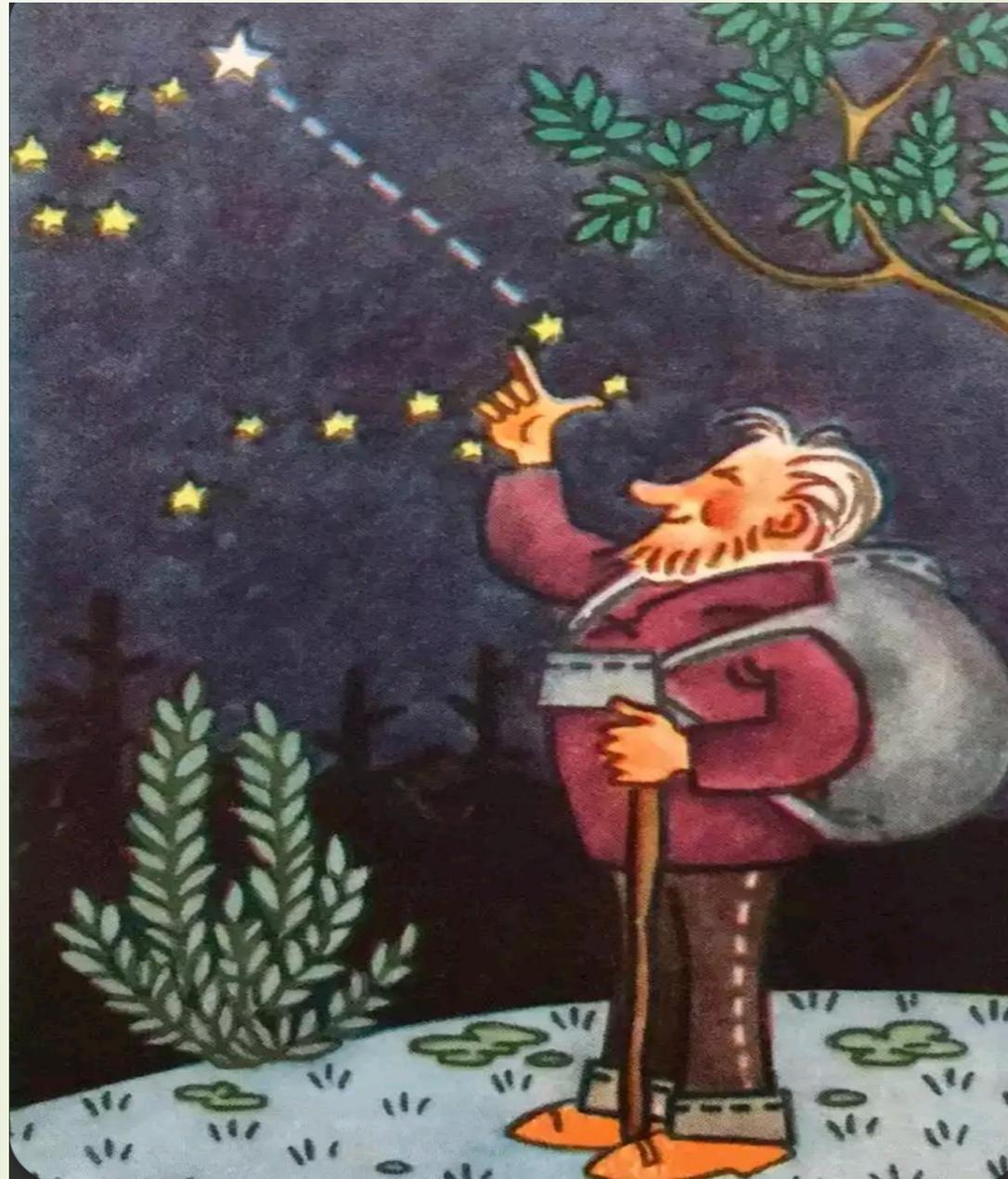
# Улучшение погоды



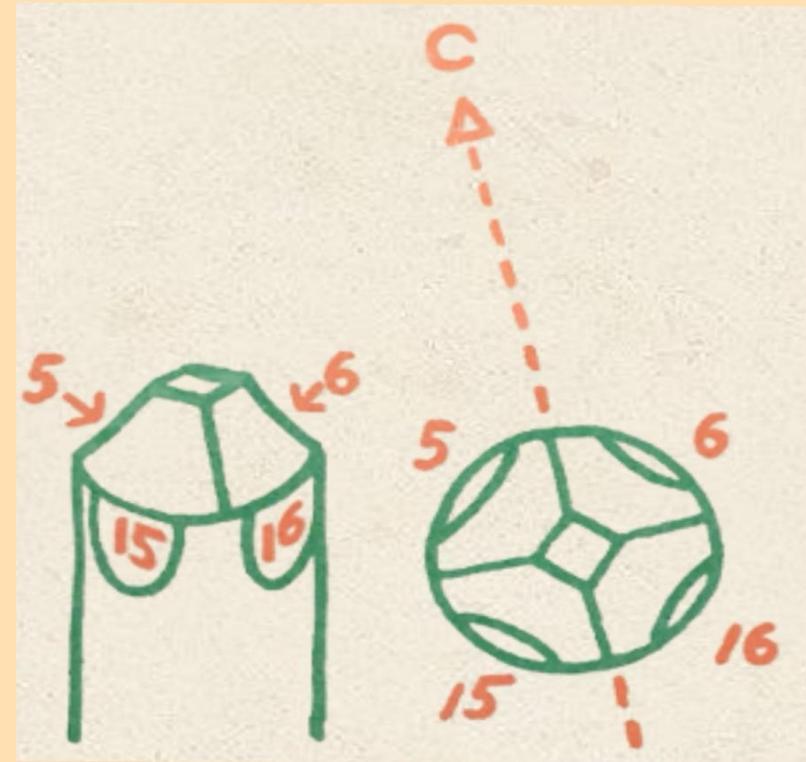
## Признаки перемены ненастной погоды на ясную

- В сплошных облаках появляются просветы голубого неба.
- К вечеру на западе полоса ясного неба. Солнце садится на безоблачном небе. Форма закатного солнца искажена.
- К вечеру (и ночью) туман.
- Появляются перистые облака причудливой формы, к вечеру исчезающие.
- Постепенно повышается давление.
- Сильно падает температура.
- Стрижи летают высоко.
- Вечером и ночью обильная роса.
- Ветер днём усиливается, к вечеру стихает.
- Дым от костра поднимается вертикально.
- Комары летают роем («толкнутся»).

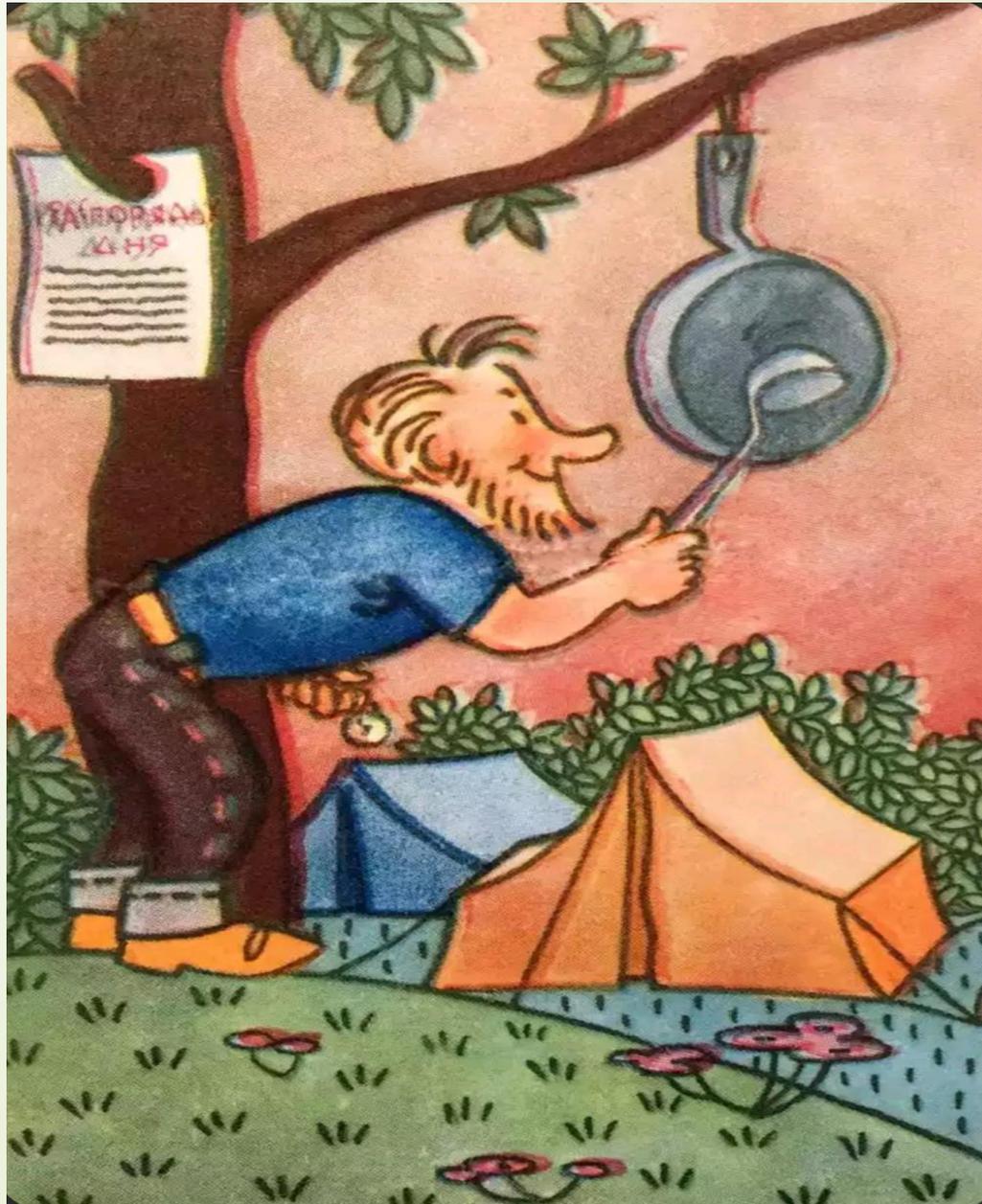
# Стороны света



**Установить расположение стран света** можно и при отсутствии компаса. В безоблачную погоду солнце находится на юге в 12 часов по солнечному или в 13 часов по декретному времени. Поскольку солнце смещается за час на  $15^\circ$ , то можно, имея часы, достаточно точно определить по нему страны света в любое время дня. Ночью направление на север указывает Полярная Звезда (последняя звезда в ручке ковша Малой Медведицы), которую легко найти на продолжении линии, соединяющей две крайние звезды ковша Большой Медведицы на расстоянии, равном примерно пяти расстояниям между этими звёздами. Квартальные просеки в лесах чаще всего идут с севера на юг и с востока на запад. Направление на север определяется по просеке, разделяющей квадраты с наименьшими номерами (см. рисунок).



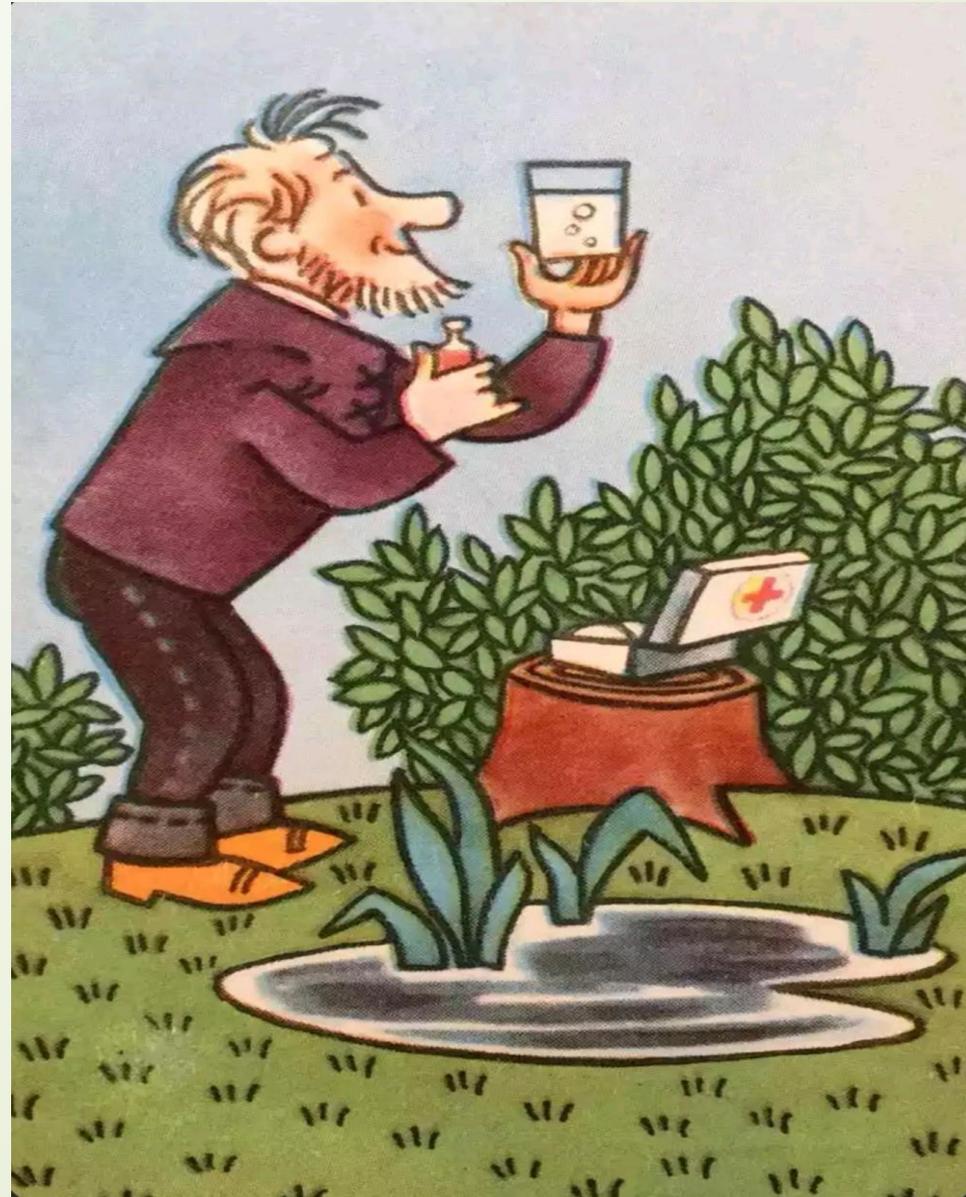
# Распорядок дня





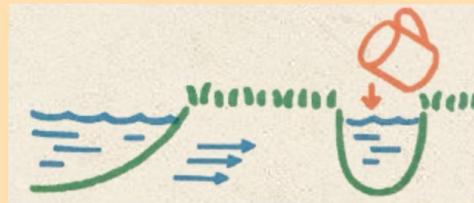
**Распорядок дня** в походе зависит от его характера и состава группы, но общее правило состоит в следующем. Поднимайтесь пораньше: утренние часы наиболее приятны. В плохую погоду дежурные встают за 1–2 часа до общего подъёма. Выходите на маршрут возможно раньше, а на ночлег становитесь за 1–2 часа до темноты. Когда стемнеет, лагерь уже должен стоять, дрова быть заготовлены и ужин вариться. Продолжительность дневного привала на обед определяется погодой, маршрутом, режимом времени. При движении с рюкзаками обязательны регулярные остановки — через 40–50 минут хода на 10–20 минут, в зависимости от веса рюкзаков. Поскольку полноценный отдых на маршруте получается только при днёвке, устраивать полуднёвки нецелесообразно.

# Питьевая вода



**Умение находить чистую питьевую воду** — необходимый навык путешественника. Очень хороша вода из источника, бьющего на склоне берега реки или водоёма. Интенсивное кипячение — наиболее радикальный способ очистки от бактерий прудовой и болотной воды. Если вскипятить воду нельзя (или нет времени), можно частично обеззаразить её несколькими каплями йода или крупинками марганцовки (вода почти совсем не должна быть окрашена). Существуют также специальные таблетки для обеззараживания некипяченой болотной воды.

Набирая воду из заболоченного пруда, не следует просто зачерпывать её. Гораздо лучше вырыть рядом с прудом ямку и подождать несколько минут, пока она заполнится более чистой, фильтрованной через грунт, водой. В период половодья и таяния снегов вода из лесных озерков и ям не требует очистки.



# Нормы питания





## **Нормы питания для летнего пешеходного путешествия (вес суточной порции на человека)**

- Хлеб: 500 г; может быть заменен сухарями (250 г) и блинной мукой.
- Крупы (пшенная, овсяная, манная и др.): всего 200–250 г. Вместо части крупы можно купить картофель (1 кг взамен 250 г).
- Макароны (лапша, рожки): 50 г.
- Сало свиное — шпик: 30 г.
- Масло топленое: 20 г.
- Масло сливочное (для недлительных походов): 20 г.
- Мясо (приобретается в пути или заменяется консервами): 100 г.
- Колбаса (копченая): 50 г.
- Яйца (приобретаются в пути): 50 г — или сухой омлет.
- Молоко (приобретается в пути): 200 г или вместо него порошковое, сухие сливки.
- Сахар: 150 г.
- Соль, перец, лавровый лист, чай и пр.: 30 г.

# Приготовление пищи



**Продолжительность варки пищи на костре и потребность в воде можно определить по таблице:**

<b>Продукт</b>	<b>Количество кружек воды на кружку крупы</b>	<b>Продолжительность варки</b>
Геркулес	2–3	10–20 мин.
Гречневая крупа	3–8	час
Манная крупа	5–10	5–10 мин.
Овсянка	3–10	час
Пшённая крупа	3–7	30 мин. – час
Рис	4–8	час
Фасоль, горох, бобы	3–4	2–3 часа
Мясо	—	2–3,5 часа
Рыба (в кусках)	—	15–20 мин.
Макаронны, вермишель	—	30 мин.
Картофель	—	30–40 мин.

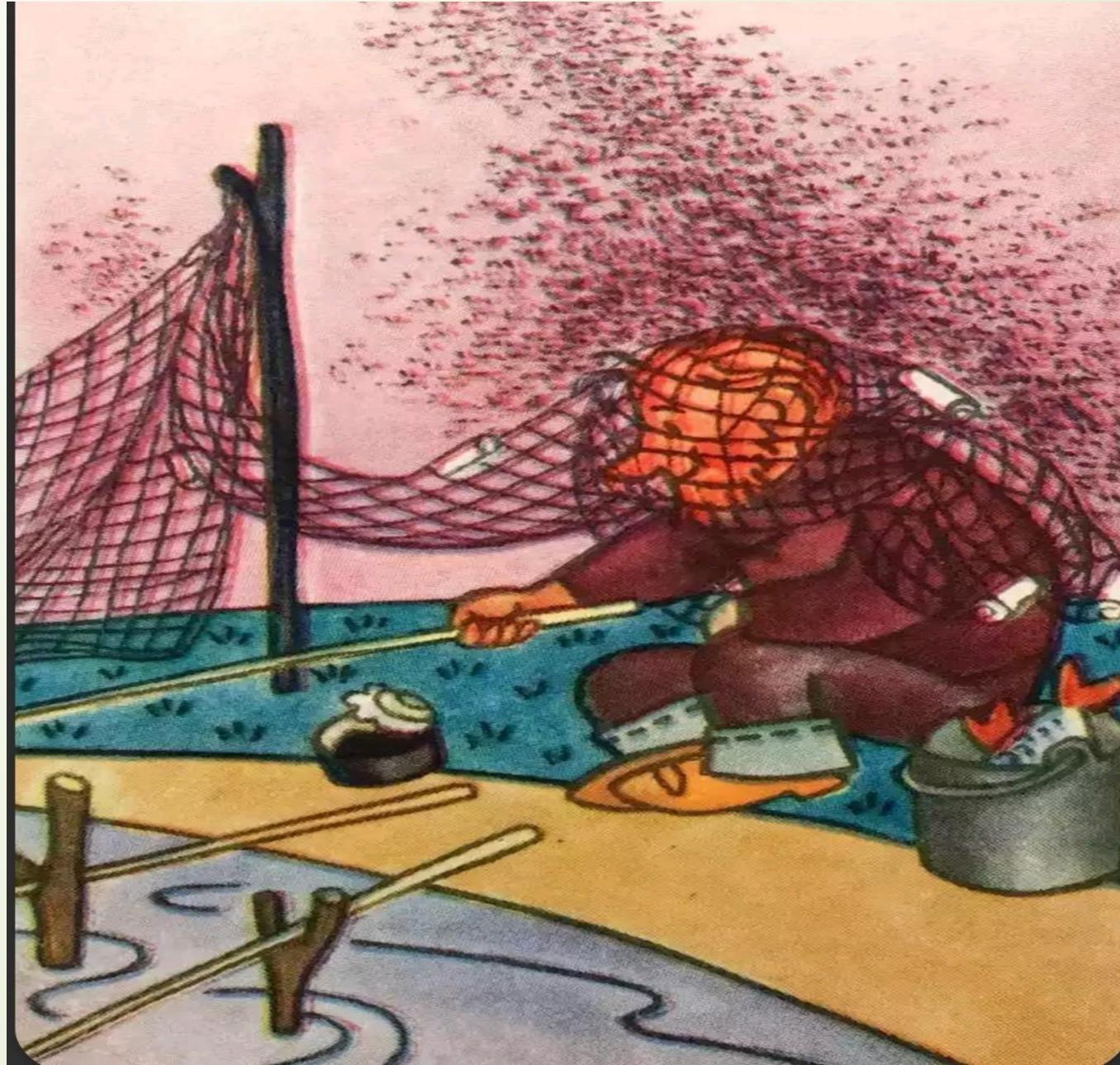
# Грибы



## Грибы

Даже хорошие грибы при неумеренном потреблении могут вызвать отравление из-за плохого усвоения организмом грибной клетчатки. Отравление же бледной поганкой и мухоморами может привести к трагическому исходу. Поэтому употребляйте в пищу только хорошо знакомые грибы, исключительно в варёном, жареном или солёном виде. Они изображены на цветном рисунке. Это – белые (1), лисички (2), рыжики (3), подосиновики (4), подберёзовики (5), моховики (6), сыроежки (7) и маслята (8). Для быстрой засолки грибы отваривают два часа в густом рассоле со специями (взятыми для этого случая с собой), после чего перекладывают в пластиковый мешок. В таком виде они достаточно хорошо сберегаются и сохраняют высокие вкусовые качества.

# Средство от комаров





**Простейшее средство от комаров и гнуса** — кусок лёгкой материи, повязанной на голову или приколотой булавками на головном уборе и прикрывающей плечи и спину. «Манжеты», прикреплённые к рукавам, защищают запястья. Закрытый накомарник можно изготовить из мелкоячеистой сетки (капроновый тюль) тёмного цвета: сквозь белый накомарник ничего не видно. Из крупноячеистой сетки (обрывки невода) можно сделать сетку Павловского. Эффективна и обычная «авоська», надетая на голову и спадающая на плечи. Сетку Павловского и другие крупноячеистые накомарники пропитайте специальным составом (диметилфталат — одна часть, киноплёнка негорючая — 4 части, ацетон — 10 частей), сохраняющим их «антикомариные» свойства в течение года.

На вспотевшую кожу и сопревшую материю садится в 2–3 раза больше комаров, чем на сухую. Кроме того, по данным науки, из всех цветов комары предпочитают голубой.

# Обувь





**Обувь** — наиболее важный элемент личного снаряжения туриста — должна соответствовать характеру маршрута и обеспечивать сохранность ног. При переходах по твёрдой почве, камням обязательна обувь на жёсткой подошве и с мягким верхом. Во всех случаях она должна быть свободной, хорошо сидеть на ноге, одетой в 1–2 шерстяных носка. Посадить кожаную обувь по ноге можно размочив плотно надетые (на несколько носков) ботинки водой и высушив их на ногах при ходьбе. Иногда операцию нужно повторить. При путешествии в условиях постоянной сырости целесообразны резиновые сапоги с войлочной стелькой, но длительная ходьба в них требует некоторой привычки и большего запаса носков или портянок. В лагере удобны тапочки или кеды, особенно если основной обувью служат резиновые сапоги.

# Сушка обуви





**Промоченную обувь** (кроме кед) нельзя сушить у сильного костра: от перегрева кожа ссыхается и трескается. Лучше набить сырую обувь на ночь водопоглощающим мягким веществом (сухая трава, мох). Допустимо надевать сырые ботинки на сухие носки. Войлочные стельки (обязательные для походной обуви) на ночь вынимайте и укладывайте в спальный мешок. Залитые водой резиновые сапоги трудно высушить даже в хорошую погоду. Один из способов сушки – отвернуть голенища и направить раструбы сапог на солнце. Эффективно сушить сырые сапоги на ногах, одетых в сухие портянки.

# Сушка одежды





**В холодную ветреную погоду** не допускайте переохлаждения организма и сильного перегрева его. Как правило, штормовая куртка используется большую часть времени. При необходимости одеться тепло увеличьте число внутренних слоёв одежды — свитеров, рубаш и т. п. Ношение свитера в ветреную погоду без наружной плотной куртки не имеет большого смысла. По приходе на место привала сразу же оденьтесь, не дожидаясь, начала охлаждения. При выполнении работ по организации лагеря можно одеться полегче. У костра орудуйте в штормовке: искры и угольки большого костра лучше соскальзывают с брезента и не прожигают его, в то время как куртка из синтетического материала (капрон, нейлон) быстро проплавляется искрами.

# Переохлаждение





**При сильном замерзании рук** наденьте рукавицы и, наклонившись, размахивайте руками вперед и назад с периодом примерно в секунду. Замерзшие ноги отогревайте так же. Делайте возможно более широкие и энергичные махи.

При длительном общем переохлаждении может неожиданно наступить шок — временная потеря сознания. Надо действовать быстро — пострадавшего усадите и набросьте на него тёплую одежду, имеющуюся под рукой (не надо одевать в рукава — время дорого!). По возвращении сознания дайте сахар, глюкозу, вино, нюхать нашатырный спирт.

# Тепловой удар





**Солнечный и тепловой удары** сопровождаются ослаблением пульса и дыхания, покраснением кожи, потерей сознания. Разгрузите пострадавшего, уложите его в тень, поливайте голову водой, обмахивайте. Приложите к ногам бутылку с горячей водой (нагретые в костре камни округлой формы).

Ожоги кожи (солнечные или от пламени) обработайте 5%-м раствором танина или марганцовки, отчего на ране образуется защитная корка. В осложнённых случаях наложите стерильную повязку.

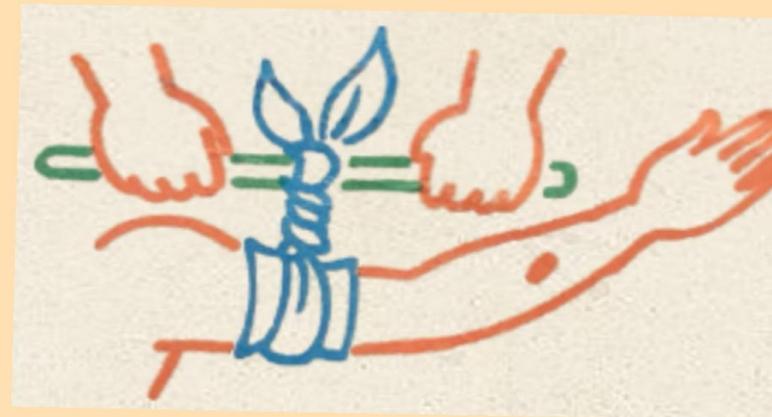
При укусе змеи немедленно наложите жгут выше ранки (ближе к туловищу). Выдавливайте кровь из ранки. Конечность держите вниз, чтобы усилить кровотечение. Промывайте ранку кипячёной водой или раствором марганцовки. Отсасывать кровь ртом (с частым сплевыванием) допустимо только при полной целостности слизистых оболочек рта. В тяжёлых случаях обратитесь к врачу.

# Открытые раны



**Края открытой раны** (по её окружности) обработайте раствором марганцовки или йодом и забинтуйте асептическим материалом (стерильный бинт, пакет первой помощи). При отсутствии стерильного материала чистый кусок ткани проведите над открытым пламенем несколько раз, потом нанесите йод на то место повязки, которое будет соприкасаться с раной.

При сильном кровотечении наложите жгут из подручных материалов (см. рисунок). Затягивайте жгут до остановки кровотечения. Через каждые 20–30 минут расслабляйте на несколько секунд, чтобы стекла кровь, и затягивайте снова. Всего держать затянутым не более 1,5 часа. Раненую конечность держите приподнятой.



# Переломы

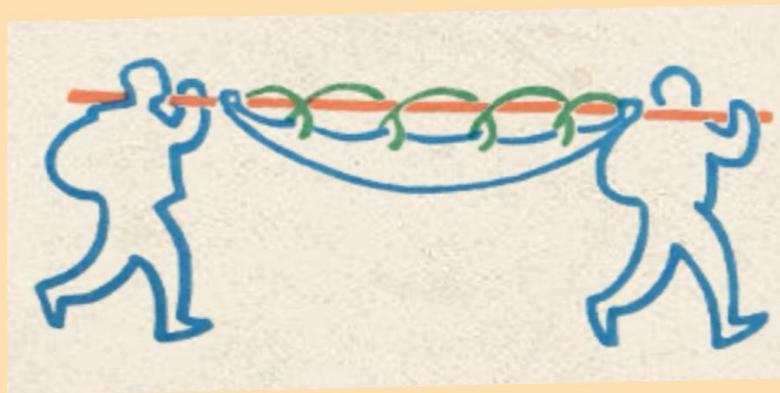


**При переломах** (открытых и закрытых) исключите возможность движения сломанной конечности, наложив шину. Доставьте пострадавшего в больницу.

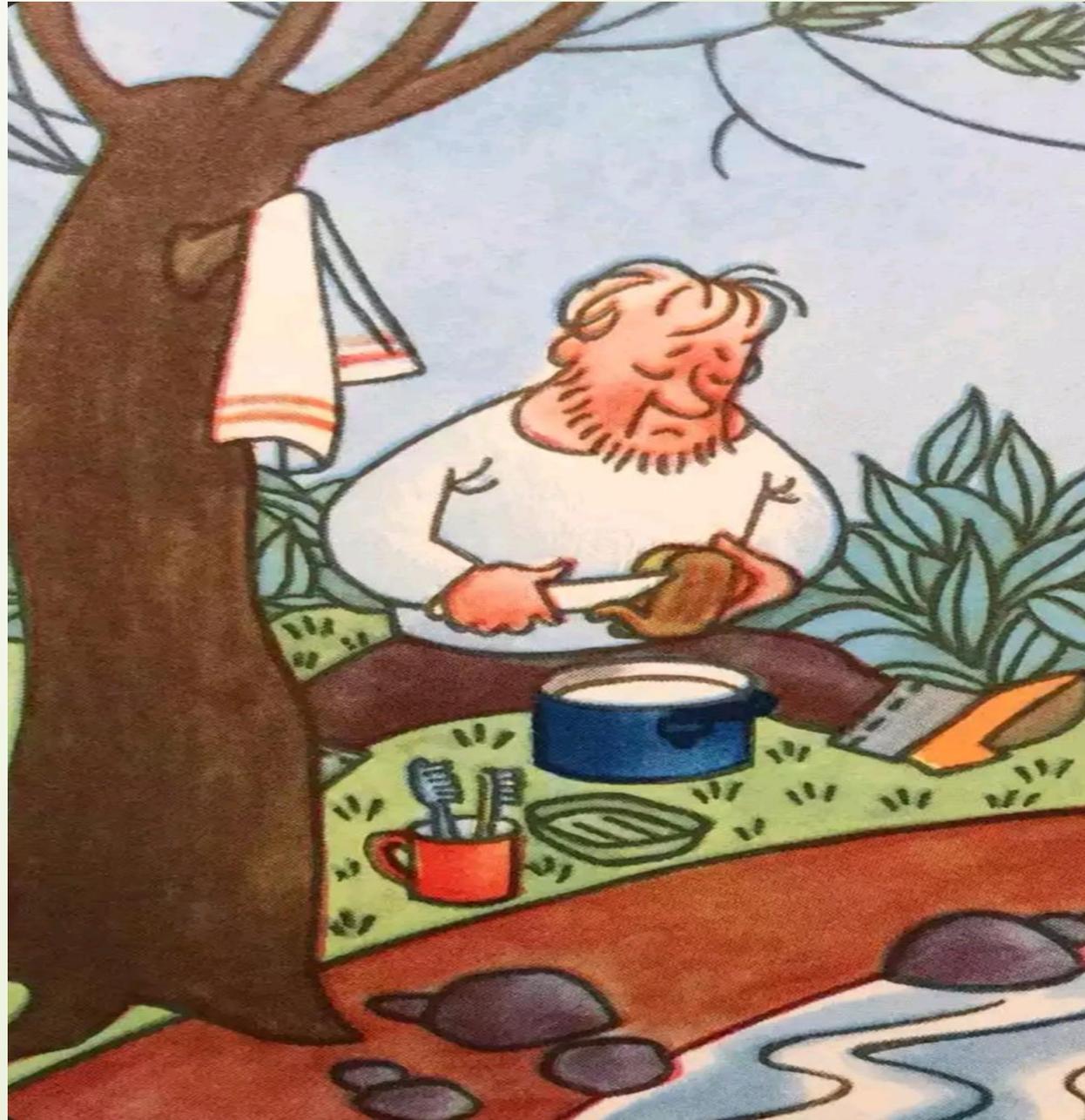
При растяжениях и сильных ушибах — тугое бинтование, холод на повреждённую часть (в дальнейшем через сутки — тепло). В тяжёлых случаях доставьте пострадавшего к врачу.

Вывих конечности характеризуют изменение конфигурации сустава, сильные боли при малейшем движении. Конечность зафиксируйте в состоянии наименьшей болезненности и доставьте пострадавшего к врачу. Недопустимо «вправлять» вывих самостоятельно.

Для переноски пострадавшего соорудите гамак из палатки, привязанной к шесту (см. рисунок). Простейшие носилки можно изготовить продев жерди в рукава одежды.



# Отравление





**При тяжёлом пищевом отравлении** (сильные боли в животе, рвота, понос) следует промыть желудок. Для этого дайте пострадавшему пить слабый тёплый раствор марганцовки или питьевой соды. Пить его надо кружками до тех пор, пока не будет вызвана рвота. Всего может потребоваться до 5–6 л раствора. При отсутствии марганцовки добавьте в тёплую воду немного мыла. После опорожнения желудка обеспечьте покой, согревание тела (грелки к конечностям). Продолжайте давать обильное питьё (крепкий чай). Если состояние больного не улучшилось, обратитесь к врачу.

# Утопление



**В случае утопления (или поражения молнией)** немедленно приступайте к оживлению пострадавшего: вытяните язык, очистите полость рта, удалите воду из легких (верхний рисунок), приступите к искусственному дыханию.

Положите пострадавшего на спину, запрокиньте ему голову и потяните нижнюю челюсть вверх так, чтобы нижние зубы оказались перед верхними (средний рисунок). Сделайте глубокий вдох, наложите плотно рот на рот (или на рот и нос) пострадавшего и вдувайте воздух в его легкие (нижний рисунок). Следите за грудной клеткой: когда она поднимается — дайте пострадавшему выдохнуть. Вдувание повторяйте каждые 2–5 секунд.

Если сердцебиение не прослушивается, поручите помощнику одновременно с искусственным дыханием производить непрямой массаж сердца: ладонь накладывается на область сердца и производятся энергичные толчки-удары 60–70 раз в минуту.



# Аптечка



## Примерный состав аптечки на группу 8 человек:

- Йод\*: 5 ампул, для обработки ран.
- Нашатырный спирт\*: 3 ампулы, давать нюхать при обмороке.
- Синтомициновая эмульсия: 10–30 г, для заживления ран.
- Аспирин: 5 пачек; сульфадимезин: 8 пачек, жаропонижающее.
- Пирамеин\*: 8 пачек, от головной боли.
- Фталазол, бесалол\*: 8 пачек, при желудочных расстройствах.
- Марганцовка\*: 10–20 г, для обеззараживания воды, обработки обожжённых мест, приёма при отравлении.
- Спирт: 100 г. Бинты широкие и узкие: 10; вата\*: 200 г, Жгут резиновый: один, термомтр: один.

Лекарства, отмеченные звёздочкой, в соответственно уменьшенной дозе, составят обязательную в походе личную аптечку, которую удобно носить в коробочке 100×40×17 мм в кармане. При необходимости в этот список включают валидол и индивидуальное лекарство.

# Ноги





**При дальних пеших переходах** постоянно следите за состоянием ног, чтобы вовремя предупредить намины и потёртости. При первых признаках потёртости устраните причину (складки на носках и т. п.) и защитите потёртое место мягким тампоном — ватой, марлей, тряпочкой так, чтобы не беспокоить его. Можно укрепить тампон лейкопластырем, но только если на коже ещё не образовалась ранка. В последнем случае обработайте её антисептиками и забинтуйте.

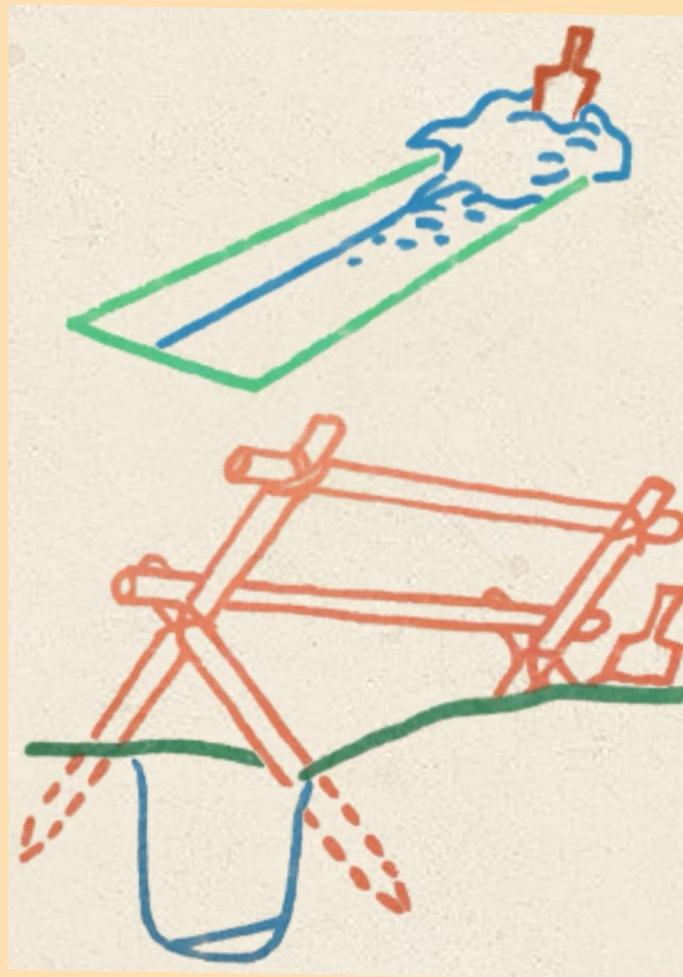
Частое мытьё ног, сухие чистые носки, удобная просторная обувь с не тугой шнуровкой — наилучшие профилактические меры от потёртостей.

# Уборка места



**При долгой стоянке большой группы** примите меры по охране места лагеря от порчи и загрязнения. Уборную устраивайте в стороне от лагеря и места забора питьевой воды (см. рисунок). Сворачивая лагерь, «территорию» тщательно уберите, горючий мусор и отходы сожгите в костре, банки, бутылки, а также места уборных заройте. Несожжённые дрова прислоните к стволам деревьев: на земле они быстро сгниют.

Бережное отношение к природе — долг каждого туриста.





**Данная презентация сделана на основе опытов туристов  
предыдущих поколений.**