



В ТУРПОХОД С КЛАССОМ

Премудрости походного быта

В. ГОСМЕР

Отправиться в поход, казалось бы, легко: кинул в рюкзак пару банок тушёнки — да и пошёл. На самом деле в походном быту куча всяких премудростей. Но так ли уж нужно знать о них? Оказывается, очень даже нужно. Хотя бы для того, чтобы помочь своему чаду собраться в поход с одноклассниками. Не говоря уж о том, чтобы «не ударить в грязь лицом» перед собственными учениками, для которых настоящий поход гораздо важнее, ценнее, желаннее и, разумеется, полезнее любого другого «внеклассного мероприятия». Да и для нас, как для воспитателей, тоже.

Прежде всего

- Сообщите о вашем путешествии. Если поблизости никого нет, оставьте записку: дата, время отправления, количество людей, которые идут вместе с вами, направление движения и приблизительное время возвращения.
- Возьмите себе за правило — перед путешествием или походом как минимум просмотреть карту, нарисовать от руки план местности и запомнить ориентиры. Но лучше всего раздобыть подробную карту.
- Убедитесь, что всё ваше снаряжение в отличном рабочем состоянии. Если вы сомневаетесь, брать ту или иную вещь, помните: лишний груз будет вам мешать.

Необходимое снаряжение

Желательно, чтобы всё было максимально лёгким!

1. Рюкзак.
2. Палатка.
3. Спальник.
4. Пенка (подстилка).
5. Плащ (желательно накидка-размахайка, чтоб прикрыть ещё и рюкзак за спиной).
6. Лопатка (желательно складная) — окопать палатку, закопать мусор и пр.
7. Котелки или каны (два плоских котелка, один вкладывается в другой, крышки служат сковородками).
8. Топорик — наколоть дрова для костра, недостающие колышки для палатки и пр. (заранее договоритесь, сколько топориков, а также палаток, лопаток и котелков взять на класс и как распределить их по рюкзакам).

[101 – 110]
Сценарии
и алгоритмы

122



9. Нож.
10. Прихватки (рукавицы) для котелков или канов.
11. Фонарик с батарейками.
12. Фляжка.
13. Кружка, ложка, миска (КЛМ) — желательно пластиковые или алюминиевые.
14. Поварёшка (одна на всю команду).
15. Бельевые прищепки.
16. Средство для мытья посуды, жёсткая губка (достаточно взять одно средство и 3–4 губки на всю команду).
17. Средство от комаров и москитов.
18. Солнцезащитный крем.
19. Лейкопластырь и запасные носки (в наружном кармане рюкзака на случай натирания ног).
20. Обувь: минимум две пары удобных кроссовок.
21. Одежда: футболка и шорты — днём, свитер и джинсы — вечером. Никакой синтетики!
22. Бейсболка.
23. Еда сухим пайком: сухофрукты (курага, инжир), шоколад, колбасный сыр, «сосучие» карамельки. Такой калорийный и малопортящийся набор выручит, если нет возможности приготовить горячее.
24. Свисток — на случай, если заблудишься.

Укладываем рюкзак

Пустой рюкзак кладут спинкой на землю. Карманы расстёгнуты.

Складную пенку-гармошку кладут к спине. Обычную можно вставить в рюкзак в виде трубы, и все остальное помещать уже внутрь этой трубы.

Вдоль спинки рюкзака и его дна укладывают спальный мешок. Углы рюкзака, к которым пришиты ляжки, обязательно должны быть заполнены мешочками с крупой или мягкими вещами.

Для большей устойчивости тяжёлые вещи кладут на дно: консервы, крупы и пр. Вниз нельзя помещать ничего хрупкого: хлеб, макароны — от них останутся только крошки.

Потом укладывают громоздкие вещи, а всё свободное пространство вокруг заполняют более мелкими.

Топор, аптечку, фонарик и другие предметы повседневного обихода разложите по карманам рюкзака.

В последнюю очередь кладут то, что может понадобиться в срочном порядке: например, накидка от дождя или лейкопластырь.

Обязательно **запомните порядок заполнения рюкзака вещами**, чтобы в любой момент можно было достать необходимое, не выкладывая из рюкзака всё.

Уложенный рюкзак должен быть не шарообразным, а плоским и высоким. Тогда центр тяжести его будет расположен ближе к спине, а так нести груз намного легче.

Завязав рюкзак и застегнув все карманы, обязательно проверьте, не упираются ли в спину твёрдые предметы. Если что-то мешает — переложите.





Что на ногах?

Лучше всего, конечно, специальные туристские ботинки с рифлёной подошвой, надетые на два-три носка (поэтому они должны быть на номер-два больше обычной обуви), пропитанные водоотталкивающим кремом или жиром.

Впрочем, можно обойтись — особенно на первых порах — и просто ботинками или кроссовками, не новыми, но крепкими. Кеды в путешествии нелишни; не забудьте положить в них стельки (предпочтительнее — пару стелек, твердую и мягкую, под каждую ногу).

Предостережение: неразношенная обувь доставит вам массу неприятностей!

Схема движения

Обычно для туристов рекомендуют такую схему: 50 минут движения, 10 минут отдыха. Вам не стоит загонять себя в жёсткие рамки. Поход, понятно, не просто беспечная прогулка: у вас есть маршрут, вы наметили точку, которой должны достичь к концу дня, вы знаете, что для этого надо проходить в час, скажем, три километра (главный начальник путешествия обязан всё это держать в голове).

И тем не менее: постарайтесь быть гибкими. Присматривайтесь к состоянию своих младших спутников. Они могут устать быстрее, чем положено по расписанию. И отдохнувшими себя почувствуют раньше, чем предусмотрено. А если вам попалось чудесное местечко для отдыха, а время ещё не пришло — так что, вы пройдёте мимо? Это было бы неправильно.

И учтите, что ребятам положено отвлекаться: вдруг захочется просто так сбежать с зелёного пригорка или залезть в дупло старого дерева. Не погоняйте спутников, рискуя превратить путешествие в унылую маршруровку.

Кроме коротких порций отдыха, обязательно нужен большой, на 2–3 часа, привал — его устраивают как раз в то время, когда жарко и идти становится труднее. Обычно походный день строится так, чтобы после этого привала осталось пройти меньшую часть намеченного на сегодня пути.

Предостережение: не пейте воду во время ходьбы!

На привале можно дать всем по глоточку, с тем чтобы прополоскать рот и смочить горло — не более того.

Как правильно идти

Самочувствие путешественника в огромной степени зависит от того, умеет ли он ходить.

Специалисты учат: «Шаг должен быть свободным. Не следует ходить нарочито широкими шагами. Тело слегка наклонено вперёд, чтобы уравновесить тяжесть рюкзака. Ступни чуть развернуты в стороны, ставятся с пятки перекатом на носок. Опорная нога до конца не выпрямляется, что придаёт ходьбе пружинистость и плавность».

Берегите ноги! Идти с натёртыми ногами — одно мучение.

Не сваялся ли носок? Не сбилась ли стелька? Хорошо ли зашнурованы кроссовки? Проверьте это вовремя!

[101 – 110]
Сценарии
и алгоритмы

124 ▶



Если есть выбор, где пройти — по асфальту или по тропинке, выбирайте тропинку: обманчивая лёгкость хождения по твёрдой дороге обернётся натруженностью ног.

Если вы промокли

Если нужно просушить промокшую одежду и обувь, костёр раскладывают так, чтобы пламя было пониже. Вокруг костра на палках, жердях, прутьях развешивают влажные вещи. Кто-то должен следить, чтобы они не сгорели. *Предостережение:* кожаная обувь от огня может потрескаться, температура сушки её не должна превышать 35 градусов.

Есть и такой способ: нагреть в костре мелкие гладкие камни (так, чтобы их рукой всё-таки можно было взять), высыпать их в ботинок, а потом время от времени встряхивать его. Мокрые стельки из обуви в любом случае вынимают и сушат отдельно.

Набор для выживания

Помните! Куда и когда бы вы ни отправились, вы можете оказаться в экстремальных условиях, поэтому под рукой у вас **всегда должны быть**:

1. Спички (желательно водоотталкивающие).
2. Свеча.
3. Увеличительное стекло (для разжигания огня).
4. Иголки и нитка.
5. Рыболовные крючки и леска (пять крючков, десяток грузил, около 30 метров нейлоновой лески).
6. Компас (лучше с жидкостным наполнителем).
7. Аптечка первой помощи.
8. Аптечные презервативы (в качестве одноразовых ёмкостей для воды).
9. Складная пила.
10. Свисток.
11. Таблетки для очистки воды.
12. Надёжная верёвка.
13. Сигнальные ракеты.

Покидая стоянку

Вы покидаете бивак. Не оставляйте после себя ничего!

Тот мусор, который можно сжечь на костре, сожгите.

Банки из-под консервов, которые не горят, надо просто обжечь и закопать в землю.

Остатки еды — для птиц и зверей — положите под дерево так, чтобы тем трудно было увидеть и схватить угощение.

Неиспользованные дрова аккуратно сложите в сторонке.

Осталось загасить костер, залив его водой и увлажнив землю вокруг. Недогоревшие головёшки и угольки — в сторону, закопать отдельно. Зола и земля на кострище остыли, можно уложить на место снятый дёрн.

Место стоянки приняло свой первозданный вид, **будто нас здесь и не было.**

