

# УРОКИ СПЕЦСПАСА\*

\* Отрывки из книги А.Ермолина «Навигатор третьего тысячелетия, или Как стать разведчиком».

**Анатолий Ермолин,**

директор образовательных программ Федерации Интернет Образования, президент межрегиональной общественной организации детей и молодёжи «Новая Цивилизация»

## В поход, друзья!

Прежде чем отправиться в поход, каждый новичок должен твёрдо усвоить Правила поведения на природе и дать обещание, что будет постоянно выполнять их, оказавшись за чертой своего города, деревни или посёлка.

Как ответственный гражданин своего Отечества обещаю строго соблюдать Правила поведения на природе.

Даю слово чести, что буду:

- сохранять в чистоте места разбивки лагеря и тщательно убирать все следы моего пребывания на местности;
- осторожно обращаться с огнём;
- заботливо относиться к растительному и животному миру родного края;
- беречь и охранять природные ресурсы моей Родины.
- сохранять в чистоте места разбивки лагеря и тщательно убирать все следы моего пребывания на местности...

Произнося эти слова, вы должны хорошо осознать, что родная природа, её недра и водные ресурсы — все это ваше наследство, накопленное и сохраненное веками нашими предками. Теперь это богатство принадлежит вам. Берегите его и не забывайте, что когда-нибудь оно перейдет к вашим детям.

Правильное и безопасное обращение с огнём — надёжный залог весёлого вечера. Дружеские беседы у костра, простые блюда, приготовленные на открытом огне, — неотъемлемые элементы походной жизни. Вместе с тем небрежное обращение с огнём может привести к непоправимым последствиям и стать причиной больших трагедий.

Надо уметь предотвратить возможные происшествия. Для этого необходимо научиться разводить костры с соблюдением мер противопожарной безопасности. Следует также знать, что разводить огонь можно только в тех местах, где это разрешено. После того, как костер потухнет, надо обязательно убедиться, что в нём не осталось тлеющих углей, и по возможности замаскировать кострище таким образом, чтобы оно ничем не отличалось от окружающей местности.

Учитесь быть настоящим хозяином национального богатства. Изучайте животный и растительный мир края, в котором живете. Старайтесь понимать нужды своих меньших братьев — зверей и птиц, помогайте им в трудную минуту, защищайте от жестокости и невежества.

Стремясь оставить чистым уголок природы, который дал вам приют, вы выражаете свою любовь к родной земле, оказываете уважение людям, которые придут на это место после вас.

Суметь разбить лагерь, приготовить пищу, оборудовать необходимые убежища и после всего этого не оставить за собой никаких признаков пребывания на этом месте — вот высший класс мастерства опытного туриста.

## Планирование похода

Прежде чем выйти из дома, непременно убедитесь в том, что тщательно подгото-

**вились к намеченному мероприятию. Помогут вам в этом следующие вопросы.**

**В какое место вы хотите пойти в поход?** Все районы нашей Родины по-своему интересны для любознательного путешественника. Некоторые наиболее известные места уже знакомы вашим наставникам. Другие интересные маршруты и места посещения вы сможете найти по картам и в туристических справочниках. Попробуйте обратиться в хорошую туристическую компанию или ближайший туристский клуб. Там подскажут, где можно весело и интересно провести время, порекомендуют уже имеющиеся маршруты или дадут другие ценные советы.

**Есть ли в районе запланированного выхода источники воды, пригодной для питья, приготовления пищи и умывания?** Если походная стоянка, палаточный лагерь будут располагаться недалеко от населённых пунктов, можно рассчитывать на источники коллективного пользования: колонки, колодцы и т.п. Перед выходом в неизведанные, удалённые от людей районы обязательно убедитесь по карте, что в намеченном месте имеются ручьи, реки, родники или озёра. Используя воду из открытых водоёмов, строго соблюдайте правила обеззараживания воды. Никогда не пейте сырую воду из непроверенных источников.

**Разрешено ли разведение костров в месте намеченного выхода?** Если использование открытого огня запрещено, необходимо взять с собой туристический примус и на нём готовить пищу в походе.

**Сколько человек будут участвовать в походе?** Туристические базы, кемпинги и другие специально оборудованные места коллективного отдыха могут принять большое число туристов. На их территории разместится целая дружина. Если же такое большое количество людей выйдет на природу, то почве, растительности и животному миру выбранного места неминуемо будет нанесён серьёзный ущерб. Даже при очень большом старании нельзя будет сохранить траву от вытаптывания. Зная об этом, выходите на природу в составе группы, численность которой не превышает 10 человек.

**Какие задачи вы ставите перед собой на время похода?** Круг возможностей, которые открываются перед вами, очень широк. В походе вы можете ориентироваться, плавать, готовить на костре пищу, очищать лес от мусора, фотографировать птиц, сажать деревья, изучать звёздное небо, просто играть в футбол и делать множество других интересных и полезных дел.

**Какая ожидается погода?** Длинные и тёплые летние дни — наиболее подходящее время для походной жизни. Но не стоит забрасывать в дальний угол свои походные ботинки только потому, что наступила осень. Научившись правильно подбирать и готовить походное снаряжение, выбирать одежду по сезону, вы сможете превосходно чувствовать себя под открытым небом в любое время года.

**Каким способом можно добраться до места организации лагеря?** В случае, если выбранное для лагеря место находится недалеко от вашего дома, лучше выбрать пеший или велосипедный маршрут. Если же лагерь предполагается разбить в отдалённом районе, то потребуются помощь советников или взрослых наставников. С их помощью ваша группа с необходимым для похода грузом будет доставлена на автотранспорте непосредственно к намеченному месту или к исходному пункту, выбранному для начала похода.

**Сколько будет стоить обеспечение похода?** Запланированный поход должен быть простым по организации, дешёвым с точки зрения материального обеспечения и интересным по содержанию. В походе вам понадобится ряд предметов туристического снаряжения. Некоторые из них вы можете найти у себя дома, другие — приобрести в магазине или взять напрокат. Разрешат ли вам родители? Прежде чем отправиться в поход, расскажите о своих планах родителям. Объясните им цель похода, покажите на местности или по карте, в каком месте будет разбит походный лагерь, назначьте предполагаемое время возвращения. Советник или инструктор-наставник, отвечающий за организацию похода, должен будет связаться с вашими родителями и окончательно согласовать с ними все возможные вопросы.

**Как вы собираетесь защищать природу в районе, выбранном для проведения похода?** Гордитесь, если после себя вы оставляете место стоянки таким же чистым, каким оно

было до вашего прихода. Не поленитесь убрать и мусор, оставленный менее сознательными любителями лесных прогулок. Изучайте способы незаметного пребывания на природе, применяйте их на практике во время своих выходов.

**Какое снаряжение вам понадобится?** Во время похода у вас не будет возможности приобрести продукты, недостающие предметы экипировки или снаряжение. Чтобы избавиться от ненужных хлопот, всё необходимое надо приготовить заблаговременно. Составляя список вещей и производя расчёт продуктов питания, всегда имейте в виду, что всё это придется нести на собственных плечах. Поэтому берите с собой только самые нужные вещи, позволяющие обеспечить необходимый комфорт в лесных условиях.

## **Предметы первой необходимости:**

- карманный нож;
- походная аптечка;
- дополнительные тёплые вещи;
- накидка от дождя;
- фляга с водой;
- фонарик;
- запас продуктов питания, не требующих горячей обработки;
- спички;
- солнцезащитный комплект;
- карта и компас.

Всегда носите перечисленные предметы с собой в верхнем клапане рюкзака и в карманах полевой формы. В чрезвычайной ситуации они станут комплектом для выживания и спасут вам жизнь.

Карманный нож всегда держите остро наточенным и чистым. Походная аптечка должна быть у каждого. В состав аптечки необходимо включить: мозольный пластырь; бактерицидный пластырь; бинт; несколько стерильных марлевых тампонов; йод или зелёнку; запас жетонов или телефонную карту на случай, если понадобится срочно позвонить по телефону; ваши индивидуальные медикаменты.

Дополнительные тёплые вещи необходимы на случай непредвиденного ухудшения погоды. Даже незначительное простудное заболевание в походе может доставить множество неудобств и причинить вред здоровью. Чтобы не допустить переохлаждения, всегда надо иметь под рукой комплект тёплых сухих вещей. Всегда, даже самым жарким летом, целесообразно брать с собой шерстяной свитер и куртку-штормовку. В более прохладную погоду возьмите в поход тёплую куртку, а лучше пуховик. Накидка от дождя защитит вас от сырости и непогоды. В тёплую погоду, оказавшись застигнутым врасплох дождём, можно быстро сделать простейшую накидку из полиэтиленового пакета. Фляга с водой необходима для утоления жажды в пути. Запасы воды пополняйте при каждом удобном случае в проверенных источниках. В жаркую погоду носимые запасы воды необходимо удвоить. Фонарик нужен для передвижения по дорогам в тёмное время суток. В дневное время лучше вынуть из него батарейки или зафиксировать переключатель нитками, чтобы не допустить случайного включения. Такое часто происходит, когда фонарик лежит в рюкзаке.

Запас продуктов питания, не требующих специальной обработки, должен всегда находиться под рукой. Во время движения на свежем воздухе ваш организм тратит много энергии, которую необходимо своевременно восполнять. Отправляясь в поход, кроме круп и сырых продуктов, предназначенных для приготовления на костре, обязательно положите в рюкзак несколько бутербродов, конфеты, ваши любимые фрукты и орехи.

Опытные туристы перед выходом в поход готовят для себя специальные питательные смеси из прокрученной на мясорубке кураги, грецких орехов и мёда. Из получившейся массы лепят небольшие шарики диаметром 1,5–2 см, обкатывают их в какао и охлаждают в холодильнике.

Спички, не обработанные на влагонепроницаемость, очень ненадёжны в походе. Для того чтобы защитить их от влаги, существует множество простейших способов. Вот один из них: окуните спички в расплавленный парафин таким образом, чтобы серная головка покрылась тонким прозрачным слоем или просто покрасьте её лаком для ногтей. Для большей гарантии обработанные спички и кусочек спичечного коробка с тёркой храните в плотно закрытой металлической упаковке.

Солнцезащитный комплект особенно необходим в ясную жаркую погоду. Гигиеническая помада защитит от обветривания губы. Тёмные очки понадобятся в горах. Лёгкая футболка с длинным рукавом и широкополая шляпа окажут неоценимую услугу под лучами палящего солнца.

Карта и компас — лучшие проводники экипажа в незнакомой местности. С самого начала возьмите себе за правило полностью полагаться на их показания.

## **Индивидуальные принадлежности**

### **Столовые принадлежности**

Набор индивидуальных столовых принадлежностей должен быть компактным и включать лишь самые необходимые предметы: глубокую тарелку, кружку, вилку и ложку. Для удобства приготовления пищи лучше иметь кружку с нанесёнными на неё метками объёма. Такие метки легко сделать и самому. Открывать консервные банки и разрезать продукты питания можно своим карманным ножом. Зимой особенно удобны пластмассовые кружки, обладающие хорошей теплоизоляцией. Укладывайте кружку в рюкзак таким образом, чтобы её легко можно было достать в любое время.

На месте стоянки попробуйте вырезать ножом из куска дерева вилку, нож и другие самодельные предметы кухонной утвари.

### **Туалетные принадлежности**

Находясь в походе, возьмите себе за правило никогда не ложиться спать грязным, несмотря на усталость. Чтобы вовремя приводить себя в порядок, возьмите с собой следующие туалетные принадлежности:

- мыло;
- небольшое полотенце;
- зубную щётку и пасту;
- расчёску;
- туалетную бумагу.

Список дополнительных предметов, предназначенных для похода, вы можете составить сами. В зависимости от своих увлечений вы можете включить в него:

- часы;
- фотоаппарат;
- блокнот и карандаши;
- средство от комаров и других насекомых;
- плавки;
- бинокль или подзорную трубу;
- увеличительное стекло;
- справочники-опознаватели животных и растений;
- гитару, губную гармошку или другой музыкальный инструмент.

## **Какой рюкзак лучше?**

Хороший, правильно подогнанный рюкзак облегчит путь и позволит сберечь дополнительные силы. Для походов выходного дня вполне годятся небольшие рюкзаки простейших

конструкций, которые легко можно приобрести в любом магазине спортивных товаров. Для автономного похода с ночёвкой приобретают другие модели.

## Упаковка рюкзака

Дома в разных ящиках своего письменного стола вы храните различные по назначению вещи. С подобными ящиками можно сравнить небольшие по размеру мешочки, в которые упаковываются различные предметы одежды и снаряжения, необходимые в походе.

Упаковочные мешочки легко изготовить самому из старых брюк или джинсов, обрезав штанины и сделав из них заготовки необходимой длины. Низ каждой заготовки можно прострочить на швейной машинке или прочно прошить суровой ниткой. В верхнюю часть получившегося мешочка необходимо вшить затягивающийся шнурок.

Все имеющиеся вещи сгруппируйте по назначению. В один упаковочный мешок положите сменное бельё, в другой — вещи, необходимые для сна, в третий — туалетные принадлежности и т.д.

Кроме личных вещей вам придётся нести и свою долю общественного груза. Определиться с полным комплектом личного и группового снаряжения, можно провести окончательную укладку.

Упаковывая вещи, следите, чтобы вдоль той стенки рюкзака, которая будет прикасаться к вашей спине, были уложены мягкие предметы одежды. Накладка от дождя, фонарик, аптечка и фляга с водой должны находиться сверху всего переносимого груза или в накладных карманах рюкзака, чтобы в случае необходимости их можно было легко достать, не перекадывая всё заново.

Спальный мешок лучше уложить внутрь. Если же места не останется, заверните его в полиэтилен и закрепите за металлический каркас с помощью верёвки.

Если вам придётся нести общий котёл для приготовления пищи, то лучше прикрепить его к рюкзаку, надев, если он подходит по размеру, на спальный мешок.

## Обувь для похода

Опытные путешественники знают, что от правильно подобранной обуви зачастую зависит успех всего похода. Неудобные, не по размеру купленные ботинки становятся главной причиной мозолей и потёртостей, превращают интересное мероприятие в настоящую пытку.

Решая, какую обувь взять с собой, принимайте во внимание следующие факторы:

**1. Размер.** Тесная или слишком свободная обувь доставят очень много неприятностей в пути. Поход — не прогулка возле дома и заменить ботинки на более удобные вы уже не сможете.

**2. Модель.** Для выходов на природу предпочтительней выбирать обувь на твёрдой подошве с высокими берцами. Твёрдый низ защитит ступни от острых камней и кореньев, а высокие голенища будут предохранять голеностопные суставы. Лучшие образцы походной обуви изготавливаются из толстой, но достаточно мягкой натуральной кожи. Ботинки подобного образца хороши ещё и тем, что их не могут прокусить змеи. Сегодня такую обувь можно купить в охотничьих, спортивных магазинах и на распродажах военного имущества. Неплохой вариант обуви для непродолжительных походов — кроссовки. А вот отечественные кеды (в отличие от китайских) мало пригодны для таких целей: их подошва слишком тонка и движение по острым камням доставляет много неудобств. Наиболее доступным, хотя и не самым удобным вариантом походной обуви могут быть отечественные туристические ботинки. Их можно купить в магазине «Спорттовары». Идеальной походной обувью будут импортные походные ботинки таких известных фирм, как, например, «CATERPILLAR».

**3. Степень разношенности.** Никогда не надевайте в поход разношенную обувь, какой бы удобной она ни показалась на первый взгляд. Надежда на «авось» может обернуться мозолями и испорченным настроением.

**4. Выбор носков.** Иногда неправильный выбор носков может доставить столько же не-

приятностей, как и тесная обувь. Никогда не надевайте на одни только тонкие носки обувь без мягкой стельки — не пройдёте и пяти километров, как начнут «гореть» ступни. Жёсткую обувь лучше всегда обувать на двое носков: сначала тонкие хлопчатобумажные, а сверху — более толстые шерстяные или полушерстяные. Чистота носков имеет большое значение не только с точки зрения гигиены: в грязных носках быстрее набиваются мозоли и появляются потёртости.

**5. Сменная обувь.** В каждый поход не забывайте брать с собой сменную обувь. Вторая пара обуви понадобится на время привала, когда вы будете сушить или проветривать основную пару. Сменная обувь должна быть лёгкой и компактной. Из наиболее доступных вариантов можно назвать полукеды и кроссовки.

## Уход за обувью

Любая обувь будет служить гораздо дольше, если вы правильно ухаживаете за ней. Когда ботинки промокнут, высушите их на солнце или возле костра. Никогда не ставьте мокрую обувь слишком близко к пламени или горячей батарее: кожа может пересохнуть и станет неэластичной. Жаркий костёр способен уменьшить кожаную обувь на пять размеров. Поэтому не экспериментируйте с ускоренной просушкой.

После окончания похода очистите ножом грязь с подошвы ботинок и с их поверхности. Вымытую и высушенную обувь покройте сапожным кремом, рыбьим жиром или специальным составом для обработки кожи.

Перед выходом в поход в сырую погоду кожаную обувь можно обработать водоотталкивающей мазью.

## «Травоступы»

Если ваши кроссовки или походные ботинки неожиданно пришли в негодность (их унесла река, отвалилась подошва, сгорели у костра и т.п.), не отчаивайтесь. Достаньте вторую пару носков, но, перед тем как их надеть, сделайте из травы толстую прослойку, засунув её между двумя носками на каждой ноге. Выглядеть такая «обувная конструкция» будет не очень красиво, но по личному опыту скажу — 10 километров движения по пересечённой местности такие «травоступы» выдержат.

## Ночёвка в походе

**Если вы собираетесь провести ночь под открытым небом, то вам кроме предметов первой необходимости надо будет взять снаряжение для организации ночёвки.**

1. Спальный мешок.
2. Водонепроницаемая подстилка. Для защиты походной постели от влаги можно использовать любую водонепроницаемую подстилку размером 90x200 см. В качестве такой подстилки пригодится кусок полиэтилена или солдатская плащ-палатка.
3. Надувной матрац или туристический коврик. Любой из этих предметов значительно повысит комфортность походного сна, сделав более мягкой вашу постель и защитив от холода и сырости тело.

## Как сделать походную постель

Что надо сделать для того, чтобы предстоящая ночь стала для вас приятным вознаграждением за проделанную работу, а не превратилась в затянувшийся кошмар, способный отбить весь дальнейший интерес к походной жизни?

Начните с выбора ровного места. Имейте в виду, что утром росы меньше будет под деревьями. Большие валуны и кустарник закроют вас от ветра. После выбора места ночёвки расчистите необходимое для постели пространство от веток, камней и других острых предметов. Не следует разгребать листья и сосновые иголки, опавшие с деревьев. Таким образом вы обеспечите дополнительную подстилку для постели, а также сохраните в целости естест-

венный растительный покров.

Закончив расчистку места, постелите на землю водонепроницаемую подстилку, коврик и спальный мешок. Если понадобится подушка, набейте свитер оставшимися у вас сухими вещами и положите себе под голову. В сырую погоду спальный мешок или одеяла рекомендуется держать в скатке до самого последнего момента. Это позволяет дольше сохранить их сухими.

Забравшись в постель, поставьте в изголовье свою походную обувь. В один ботинок сложите очки, часы и другие мелкие предметы. В другой — положите фонарик так, чтобы его можно было легко найти в темноте на ощупь.

Утром, прежде чем надеть обувь, как следует вытряхните её, чтобы убедиться, что в ней не нашли себе убежище ночные обитатели. Тарантула или скорпиона в наших лесах бояться не стоит, но и знакомство с осой или лягушкой настроения вам не прибавит.

Точно так же оборудуется походная постель и внутри палатки. Если у палатки имеется пол, то водонепроницаемая подстилка не понадобится.

На ночь целесообразно надеть тонкое хлопчатобумажное трико, свитер и шерстяные носки.

Никогда не ложитесь спать на пустой желудок. Чтобы не замёрзнуть ночью, ваше тело способно выделять достаточное количество тепла, но для этого ему нужна энергия, получаемая за счёт переработки организмом калорийных продуктов.

И ещё один маленький совет: все вещи, входящие в ваш спальный комплект, храните в водонепроницаемых пакетах. Всегда помните — в движении, даже промокнув насквозь, вы никогда не замёрзнете. Но даже небольшой привал при отсутствии сухого сменного белья может грозить вам опасным переохлаждением организма.

## Необходимые инструменты

### Карманный нож

Выбирая в магазине карманный нож для похода, лучше купить тот, который имеет 1–2 лезвия, приспособления для открывания консервных банок, шило и штопор. В обращении с ножом всегда соблюдайте следующие правила:

- храните и передавайте нож другим людям только в сложенном виде;
- стругая ножом дерево и разрезая им другие материалы, держите лезвие направленным от себя;
- всегда содержите нож в чистоте, а его лезвия — в остро наточенном состоянии.

В обращении с ножом не разрешается:

- хранить и переносить нож с открытым лезвием;
- резать ножом по направлению к себе (если лезвие соскользнёт, вы можете нанести себе серьёзную травму);
- бить по лезвию или рукоятке ножа другим инструментом;
- метать нож;
- поднимать на лезвии ножа тяжёлые предметы;
- нагревать нож на огне. (Сталь современных ножей закаляется в строго определённом температурном режиме, повторное нагревание лезвия приведёт к разрушению структуры металла и ухудшению его качества.)

Чтобы ваш нож служил как можно дольше, необходимо своевременно чистить его. Для этого раскройте все лезвия ножа, намотайте на спичку кусочек ваты, смочите её в техническом масле и протрите внутреннюю часть корпуса ножа. Проследите, чтобы масло обязательно попало в места крепления каждого лезвия. Остатки масла уберите с помощью кусочка сухой хлопчатобумажной ткани. Если вы пользуетесь ножом для разрезания продуктов питания, промойте его в мыльном растворе горячей воды.

## **Походная пила**

В поход лучше всего брать складывающуюся пилу, по конструкции напоминающую перочинный нож. У такой пилы режущие полотна убираются в рукоятку. Складывающиеся пилы всегда храните в сложенном виде, никогда не оставляя их под открытым небом.

Зубья обычной ножовки можно предохранить от ржавчины и механических повреждений, закрыв их с помощью небольшого куска резинового шланга. Для этого ровно разрежьте шланг с одной стороны по всей длине и натяните его на полотно ножовки со стороны зубьев. Закрепить шланг на пиле можно с помощью тонкой верёвки или изоленты.

Перед тем как распилить заготовку (сучок, брусок и т.п.), убедитесь, что она прочно закреплена на упоре. Во время работы старайтесь использовать всю длину ножовочного полотна, делая для этого длинные и ровные пропилы.

Сучки с поваленных деревьев спиливайте по направлению от вершины к корню. Отпиливать сучки надо под корень, не оставляя после себя «вешалок для шляп». Спиливая сухие деревья, надо стараться делать это так, чтобы не оставалось пеньков, о которые в темноте можно сильно травмироваться.

Точат пилу с помощью напильника, поочерёдно затачивая зубья сначала с одной стороны полотна, а затем с другой.

## **Походная лопатка**

Небольшая туристическая лопатка понадобится вам для выполнения различного рода работ при организации походного лагеря. С её помощью удобно снимать дёрн, оборудовать отхожее место и сливную яму для помоев. На лопатке можно переносить угли во время приготовления продуктов на костре.

После использования лопатку следует протереть от грязи, смазать техническим маслом и хранить в защищённом от сырости месте.

## **Походный топор**

Топор должен быть острым и исправным. Если металлическая часть топора плохо закреплена на топорище, опустите его в ручей или в ведро с водой. Древесина от воды разбухнет, что на некоторое время укрепит топор на топорище. Вернувшись домой, закрепите топор клином или замените топорище.

Работая с топором, наденьте обувь из твёрдой кожи. Конечно, при несчастном случае она не полностью защитит вашу ногу, но значительно уменьшит последствия удара.

Для работы с топором вам понадобится много места. Проверьте, нет ли вокруг мешающих работе предметов, кустов, палаток и т.п. Не начинайте рубки, не убедившись, что, по крайней мере, в трёх метрах от вас нет ни одного человека.

Если же ваше пребывание в каком-то месте будет достаточно длительным, то с помощью тонкой верёвки огородите небольшую площадку, предназначенную для распиливания и рубки древесины. Заходите на площадку только по делу. Работать на ней разрешено только одному человеку. После сворачивания лагеря уберите за собой щепки, кусочки коры и другой мусор, оставшийся от рубки.

Обрубая ветки с одной стороны ствола, располагайтесь со стороны, противоположной обрубаемой ветке. Всегда следите, чтобы между вами и местом нанесения удара оставался ствол дерева: в случае, если топор не попадёт по сучку, ствол защитит вас от промаха. Перерубайте ветку как можно ближе к её основанию по направлению от корней к вершине.

При колке дров на поленья самый крупный чурбан используйте в качестве подставки. Высота его должна быть такой, чтобы при ударе вы не сильно нагибались вперёд. Если после удара дерево не расколосось, надо вынуть топор из древесины и повторить попытку. Не следует размахивать топором вместе с заклинившим на нём поленом.

После окончания работы топор следует зачехлить. Переноси топор в опущенной руке, взяв его в месте соединения металлической части с топорищем, развернув лезвием от себя. Никогда не переносите топор на плече.



Передавая топор товарищу, держите его за топориче, развернув металлической частью вниз. Лезвие топора при этом должно быть направлено в сторону от вас обоих. Не выпускайте топора из рук, пока не убедитесь, что товарищ крепко держит его.

Всегда храните топор в чехле. Никогда не оставляйте его под открытым небом. Во время пеших походов крепите топор с внешней стороны рюкзака.

## **Полевая база**

Полевая база — это походный городок, оборудованный на природе. Это и лесная лаборатория, и место для отдыха, и мастерская под открытым небом, и спортивный городок, и кухня, и столовая, и прачечная.

Стационарная база оборудуется на несколько дней и обычно используется для проведения длительных (от 2 до 14 дней) летних лагерей. Для обустройства стационарной базы используется кемпинговое оборудование и туристическое снаряжение. Отличительная черта стационарной базы — это активное использование специальных конструкций из жердей и веревок. Оптимальная численность людей на такой базе составляет 30–35 человек — то есть один отряд. При большем количестве участников целесообразно оборудовать ещё одну базу на некотором удалении от первой (желательно не дальше прямой видимости).

Временная база оборудуется на срок до 2 суток и используется в основном для проведения походных мероприятий выходного дня. Строить специальные конструкции на таких базах нецелесообразно из-за ограниченности времени.

Днёвки и ночёвки — краткосрочные остановки (от 4 до 8 часов) навигаторов на маршруте, используемые для отдыха и приёма пищи.

## **Возможность водоснабжения**

На месте стоянки вам понадобится вода для питья, приготовления пищи, мытья посуды и умывания. В день на эти цели только на одного человека уходит несколько литров. Естественно, что такое количество воды даже при всём желании вы не сможете принести на себе.

Наиболее безопасными источниками являются сети питьевого водоснабжения населения и проверенные родники. Воду из ручьёв, рек и озёр перед употреблением надо обязательно прокипятить в течение 5–7 минут или обеззаразить специальными йодосодержащими таблетками. В горной местности и зимой воду можно получить, растопив снег.

В жарких пустынных районах все путешествия возможны только при наличии большого носимого запаса воды.

## **Естественный дренаж почвы**

Прежде чем устанавливать палатки, убедитесь, что почва в выбранном месте достаточно сухая, а растительный покров и опавшие листья могут послужить хорошей защитой от влаги и грязи.

## **Наличие дров для костра**

Если в районе похода разведение костров не запрещено, следует заранее продумать вопрос заготовки дров. Лучше всего для этих целей использовать валяющийся хворост или сухие ветки деревьев. В отдельных случаях дрова целесообразно взять с собой или заменить их древесным углём.

В тех местах, где разведение костров запрещено, пользуйтесь туристическим примусом.

## **Безопасность прежде всего**

Выбор места базирования должен начинаться с оценки безопасности рассматриваемых вариантов. В первую очередь оцените природные источники опасности — наличие диких зверей, змей, опасных участков местности: болот, камнепадов, лавин и т.д.

Никогда не разбивайте лагерь под сухими деревьями или крупными сухими ветками —

внезапно поднявшийся ветер может обрушить их на палатки.

Особенно опасны для базирования русла высохших горных рек, в течение одного часа способные превратиться во всё сметающие на своём пути бурные потоки. К сожалению, подобные трагедии повторяются из года в год.

Отдельно стоящие деревья не подходят для проведения днёвок и ночёвок. В случае грозы они будут первыми мишенями для мощных электрических разрядов.

Отправляясь в поход, следует учитывать криминальную ситуацию в месте предполагаемого базирования. И всё-таки лучше пользоваться уже готовыми базами, приютами, кемпингами, где есть местная администрация, связь с медицинскими учреждениями и правоохранительными органами.

## **Защищённость от неблагоприятных воздействий внешней среды**

Выбирая место для лагеря, старайтесь найти площадку, закрытую от ветра и защищённую от солнца. Имейте в виду, что по ночам сырой воздух, привлекающий многочисленных комаров и других насекомых, скапливается в низменностях и лощинах. В лагере, разбитом на возвышенном месте, гораздо суше, лучше циркулирует воздух и гораздо меньше надоедливых комаров.

В ясный день особенно привлекательно выглядят плоские вершины холмов. Однако не следует забывать, что такие места становятся наиболее уязвимыми для ветра, дождя и других неблагоприятных природных воздействий в случае наступления непогоды.

На практике не так просто найти идеальное место, но всегда надо стремиться выбрать золотую середину — сухую возвышенную площадку с хорошей циркуляцией воздуха.

## **Палатки**

Какую палатку лучше всего взять с собой? Сделайте свой выбор, взвесив как следует следующее:

- палатка должна быть достаточно просторной для 2–3 человек, но при этом не громоздкой и не тяжёлой. Лучше сразу ориентироваться на палатки, которые можно переносить на себе вместе с рюкзаком;
- палатка не должна быть сложной в установке;
- крыша палатки должна быть сделана из водоотталкивающей ткани;
- палатка должна быть сделана из материала, пропитанного огнезащитным составом;
- в палатках, оборудованных сеткой от комаров, вам будет намного комфортнее.

Установка палатки начинается с выбора ровной площадки. Прежде чем развернуть палатку, уберите с выбранного места все камни, палки и другие острые предметы, которые могут порвать её днище и создать неудобства при ночлеге. Как и при оборудовании походной постели, не надо расчищать осыпавшуюся листву и хвойные иголки.

После подготовки выбранного места расстелите на нём водонепроницаемую ткань, которая защитит дно палатки от грязи. Разверните палатку вершиной вверх, растяните днище и закрепите его по углам с помощью небольших колышков. Соберите разборные штанги крепления палатки и установите их в предусмотренных для этого местах. Натяните крышу и стены палатки на растяжках.

Старые и порванные палатки накройте сверху большим куском полиэтиленовой плёнки, закрепить который можно обыкновенными прищепками с сильными стальными пружинами.

Палатки, когда позволяет рельеф местности, следует располагать в виде каре (буквой «П») или полукругом, образуя таким образом полузамкнутое энергетическое пространство. Вход палаток при этом должен быть обращён внутрь образуемой территории.

Такой лагерь легко превратить в лесную аудиторию — достаточно в хорошую погоду постелить туристические коврики у входа в свои палатки, а в ненастье (например, при накрапывающем дожде) — просто открыть пологи палаток.

## Навесы

Самый простой вид походного убежища — это водонепроницаемый навес из брезента, полиэтилена или пластикатовой плёнки. Обычно навесы используются для укрытия походной кухни или лесной столовой.

Простейший навес можно легко изготовить самому, используя для этого обычную полиэтиленовую плёнку, которая продаётся в магазинах.

У походных навесов фабричного производства по углам полотнища вшиты металлические кольца, к которым привязываются верёвки. Чтобы прикрепить растяжки к самодельному навесу, по углам полиэтилена или брезента заложите маленькие гладкие камушки, закрепив их с помощью алюминиевой проволоки.

Рассмотрим теперь несколько способов установки навесов.

Перебросьте длинную верёвку через толстый сучок дерева, растущего над местом, выбранным для организации лесной столовой. Один конец верёвки прикрепите к центру полотнища с помощью небольшого камушка и подтяните центр навеса на высоту 2–2,5 метра от уровня земли. Края навеса натяните с помощью растяжек и закрепите палаточными кольшками.

Между двумя деревьями на высоте 2,5 метра натяните верёвку. Перебросив через неё полотнище, придайте ему вид остроконечной крыши и закрепите угловые растяжки с помощью кольшков. Опустив основную верёвку на меньшую высоту, вы получите дополнительную защиту от ветра и сможете использовать оборудованное убежище для организации ночёвки.

## Верёвки и узлы

### Верёвки, узлы и использование их в походе

Узлы были придуманы сотни, а то и тысячи лет назад. Многие из них разработаны моряками, которые с помощью специальных узлов крепили корабельные снасти. Во время похода знание техники вязки специальных узлов поможет вам правильно закрепить носимый груз, натянуть навес или палатку, перевязать пострадавшего, построить простейшие конструкции из дерева, а также сделать множество других простых и полезных вещей.

### Верёвка и уход за ней

Верёвка издавна верой и правдой служила человеку. С особым уважением к ней относятся альпинисты. Наступить на верёвку не позволит себе ни один спортсмен — ведь на восхождении от её надёжности будет зависеть его собственная жизнь.

Иногда концы верёвки могут распутиться. Если вовремя не остановить этот процесс, то в непригодность может прийти вся верёвка. Чтобы верёвка не расплзлась на отдельные нити, её концы необходимо перевязать «суровой» ниткой или обжечь над пламенем свечи или спички. Обжигать можно только верёвки, сделанные из синтетического волокна.

### Ваши первые уроки

Вязание узлов — занятие увлекательное и интересное. Но это не просто развлечение: правильно завязанный и использованный по назначению узел может спасти жизнь человеку. Вот основные требования, которые предъявляются к узлам любого вида:

- простота вязания;
- надёжность;
- простота развязывания.

Чтобы прочно освоить технику вязания тех или иных узлов, всегда держите под рукой небольшой отрезок верёвки. В свободную минуту повторяйте, как вяжутся различные узлы, делитесь своими знаниями с товарищами.

**Прямой узел.** В парусном флоте применялся для закрепления свёрнутых парусов на мачтах. Используется, например, для закрепления бинта. При сильной нагрузке может развязаться.

**Булинь.** Позволяет завязать петлю, которая не затягивается под нагрузкой. Часто используется альпинистами и горными спасателями для создания обвязки во время подъёма и спуска людей.

**Узел «бегущая зацепка».** В отличие от булини образует затягивающуюся петлю. Применяется для крепления верёвки за кольца при установке палатки и в других аналогичных случаях.

**Задвижной штык .** Вяжется на натянутой верёвке. С его помощью можно регулировать степень натяжения верёвки, а также убирать появившуюся слабину.

**Выбленочный узел.** Название узла происходит от слова «выбленка» — кусок верёвки, использовавшийся моряками для изготовления ступенек веревочной лестницы. Очень удобен для закрепления верёвки на жерди во время соединения различных конструкций из дерева при строительстве простейших сооружений походного лагеря.

**Удавка для перетаскивания брёвен.** Название узла говорит само за себя. Применяется для перетаскивания волоком небольших брёвен.

**«Баранья нога».** Применяется для укорачивания верёвок в случаях, когда нежелательно их обрезать. Может также применяться для подстраховки потёртого участка верёвки. Специалисты и профессионалы отводят этому узлу лишь вспомогательную роль и никогда не доверяют ему, когда речь идёт о человеческой жизни.

**Брамшкотовый узел.** Очень надёжный узел, применяемый для связывания веревок разного диаметра. Часто используется при проведении спасательных работ.

## Примусы

В походе костёр играет особую роль: он согреет на привале, высушит промокшую одежду и обувь, отдаст свой жар для приготовления пищи. Яркое пламя поднимет ваш дух ранним дождливым утром. Запах костра и уютное потрескивание дров надолго сохраняются в памяти. Но огонь не прощает небрежности и постоянно требует к себе самого внимательного отношения. Познакомившись с правилами противопожарной безопасности, никогда не отступайте от них на практике.

Если разведение костров в выбранном для похода районе запрещено, возьмите с собой туристический примус. Для установки примуса вам понадобится ровная и твёрдая поверхность. Летом это может быть любое место на земле или на плоском камне. Зимой потребуется небольшая подставка из фанеры, чтобы примус не растопил своим теплом снег и не опрокинулся вместе с котелком или чайником.

Существует целый ряд требований, соблюдение которых обязательно независимо от типа используемого примуса.

- Пользуйтесь примусом только в тех местах, где это разрешено, и под обязательным присмотром взрослых.
- Никогда не заносите работающий примус внутрь палатки. Это может привести к пожару или отравлению ядовитыми газами, образующимися в результате горения.
- Дозаправляйте примус и разжигайте его только на открытом воздухе.
- Прежде чем разжечь примус, плотно закрутите крышку бачка с горючим. Никогда не ослабляйте крышки до полного остывания всего примуса.

Иногда примус может воспламениться. Это не опасно, если во время разжигания примуса и регулирования интенсивности горения заблаговременно убрать в сторону голову и руки.

Не ставьте на примус слишком тяжёлые предметы. В качестве опоры для больших котлов лучше использовать решётку от гриля, поставив её над пламенем примуса.

Никогда не оставляйте примус работающим без присмотра.

Заправляйте горючим только остывший примус. Помните, что в этот момент поблизости

не должно быть источника открытого огня: другого работающего примуса, горящей свечи, костра и т.п.

Никогда не оставляйте возле костра контейнеры с бензином. При нагревании они могут взорваться.

## Как разводить костёр

Пламени одной спички вполне достаточно, чтобы разжечь костёр. Знание простейших способов поможет вам быстро овладеть необходимыми навыками.

Для разведения костра с помощью одной спички необходимо как следует подготовиться к предстоящей работе. Прежде всего вам понадобятся трут, щепки для растопки и, конечно, дрова.

**Трут** — первоначально это слово означало сухую гнилую древесину — служит для усиления пламени спички и разжигания щепок для растопки. Он легко воспламеняется от одной искры и очень быстро прогорает. В качестве трута можно использовать сухие сосновые иголки, траву, измельчённую кору сухих деревьев, пух семян некоторых растений и т.п.

С помощью бересты, например, можно разжечь костёр даже во время продолжительного дождя.

Для разжигания костра приготовьте две полные горсти трута. Щепки для растопки служат для усиления пламени трута и разжигания более толстых дров. Вместо щепок можно также использовать сухие веточки толщиной с карандаш. Трёх-четырёх полных горстей щепок вполне достаточно для растопки.

Дрова могут быть самого различного диаметра: начиная от толщины пальца и более. Лучше использовать сухие ветки, валяющиеся на земле. Дрова из срубленных деревьев мало пригодны для использования, так как пропитаны влагой и плохо горят, выделяя при этом большое количество дыма.

Никогда не разводите больших костров, к которым трудно приблизиться из-за сильного жара. Чтобы вскипятить котелок воды, вполне достаточно нескольких полных горстей хвоста, а для приготовления хорошего обеда — двух-трёх охапок дров. Дрова заготавливайте заранее, тогда не придётся бегать в поисках веток во время приготовления пищи или проведения интересного мероприятия у костра. Приготовленные дрова лучше распилить на чурки длиной 35–40 см и уложить под навес или полиэтиленовую плёнку.

Мягкие породы деревьев: сосна, пихта, осина и некоторые другие быстро прогорают с выделением обильного пламени.

Дуб, клён и другие породы с твёрдой древесиной горят более медленно и оставляют после себя много жарких, долго незатухающих углей.

Подготовив трут, щепки для растопки и дрова, можно приступить к разведению огня. Начинаям лучше попробовать разжечь такой вид костра, как **«Пирамида»**. Для этого в центр места, подготовленного для разведения костра, положите полную горсть имеющегося под рукой трута и обложите его щепками для растопки таким образом, чтобы в вершине они соприкасались, образуя конструкцию, по внешнему виду напоминающую индейский вигвам. Таким же образом уложите крупные палочки и нетолстые дрова, оставив незаложенным небольшое отверстие, находящееся с той стороны, откуда дует ветер. Такое «вентиляционное отверстие» позволит воздуху легче проникать в центр конструкции и ускорит разгорание костра.

Развести костёр в сырую погоду вам помогут простейшие приспособления из арсенала маленьких хитростей следопыта-разведчика.

**«Огненные жучки»** лучше приготовить ещё дома. Для того чтобы сделать их, вам понадобятся газета, парафин и нитки. Технология изготовления «жучков» очень проста: скачайте в плотную трубочку 4 газетных листа, через каждые 5–7 см перевяжите их нитками и разрежьте на ровные отрезки. В консервной банке, опущенной в кипящую воду, растопите парафин и окуните в него бумажные заготовки. После высыхания «жучки» готовы к приме-

нению.

«Палочка с заусеницами» — испытанное средство для разведения костра. Для её изготовления возьмите сухую палочку и острым ножом сделайте на ней множество глубоких надрезов.

## Виды костров

Костёр «**Пирамида**» даёт большое пламя. Он пригоден для быстрого обогрева людей, просушки одежды, но быстро прогорает.

Костёр «**Траншея**» используется для приготовления пищи в ветреную погоду на открытой местности. Чтобы оборудовать такой костёр, надо вырыть в грунте канавку необходимой длины и ширины, позволяющей установить над ней походные котлы. Вырытая канавка должна располагаться по ветру и иметь широкий конусообразный скос с наветренной стороны.

Костёр «Траншея» удобен тем, что не требует большого количества дров. В холодную погоду, оказавшись в лесу без спального мешка, с его помощью можно оборудовать место для отдыха. Для сохранения тепла после прогорания дров закройте яму деревянными чурбаками, тонким слоем земли и травой. Сверху нетрудно будет сделать удобную, тёплую постель.

Костёр «**Ямка**». Чтобы оборудовать костёр такого типа, необходимо вырыть в грунте яму. Для сохранения тепла дно ямы целесообразно выложить камнями. На таком костре можно вскипятить воду, приготовить пищу, запечь в золе жаркое.

Костёр «**Звёздочка**». Для разжигания такого костра понадобятся толстые сухие дрова. Выложи их звездой или веером, как это показано на рисунке. По мере прогорания дрова сдвигают к центру. Такой костёр может очень долго гореть.

Костёр «**Заборчик**». Для оборудования этого типа костра нужно вбить в землю четыре колышка, между которыми уложить дрова в виде забора. Костёр поджигается снизу. Он может долго гореть, выделяя при этом много жару, если уложить вперемежку сухие и сырые дрова. Такой костёр очень удобен для сушки одежды.

Костёр «**Очаг охотника**» разводится между двумя сухими брёвнами, которые укладываются таким образом, чтобы на них можно было установить котёл, сковороду или чайник.

Костёр «**Рефлектор**» представляет из себя смешанный вариант костров «Заборчик» и «Очаг охотника». Такой костёр даёт много тепла, возле него хорошо греться в зимнюю стужу.

Костёр «**Решётка**». В основании костра такого типа кладутся два толстых сухих бревна, на которые несколькими рядами в виде плотной решётки укладываются дрова всё меньшего и меньшего диаметра. Такой костёр лучше всего подходит для совместных мероприятий с участием всего отряда.

Простейшим приспособлением для установки над костром посуды с плоским дном является трёхопорная подставка. Её можно сделать, положив вокруг костра три примерно одинаковых камня или воткнув прямо в горячие угли три металлических колышка из комплекта для установки палатки. И камни, и металлические колышки при этом должны располагаться как бы по вершинам воображаемого равностороннего треугольника.

В зависимости от условий похода в практике могут быть использованы и другие типы костров. Например, при сооружении костра на болоте необходимо вначале сделать «фундамент». Для этого следует уложить несколько поленьев в ряд и на них развести костёр любого типа.

Для более продолжительного сохранения тепла после прогорания костра угли надо присыпать пеплом и немного землёй. Жар в этом случае может сохраняться до 10 часов.

Независимо от того, какой вид костра вы решили использовать, всегда соблюдайте следующие общие правила:

- костёр необходимо защитить от большого ветра;
- костру должен быть обеспечен доступ воздуха, иначе он будет плохо гореть и дымить;
- для обогрева лучше разводить широкий костёр, а для приготовления пищи — неболь-

шой конусообразный;

- тепло от костра идёт вверх, поэтому постель у костра нужно устраивать выше его пламени.

### **Маленькие «хитрости» на случай сырой погоды**

До того как пойдёт дождь, соберите необходимое количество дров и щепок, чтобы их хватило на разведение нескольких костров. Накройте их полиэтиленовой плёнкой или уложите под навесом.

Всегда имейте запас трута, который храните во влагонепроницаемом пакете.

Перед использованием сырых дров расколите их. Внутренняя, более сухая часть древесины будет гореть гораздо лучше. Если трут пропитался влагой и слабо разгорается, постарайтесь раздуть его. Дополнительный поток воздуха поможет пламени разгореться быстрее.

Перед выходом в поход обработайте спички на влагонепроницаемость.

Используйте в походе зажигалку. С её помощью вы сможете развести огонь в любую погоду. Храните зажигалку вдали от открытого огня.

### **Тушение костра и ликвидация его следов**

Чтобы потушить костёр, залейте его водой. Разбросайте в разные стороны кострища тлеющие палки, перемешайте угли и залейте водой ещё раз. Костёр считается потушенным, если до любого места кострища можно спокойно дотронуться рукой.

Когда в вашем распоряжении нет достаточного количества воды, используйте для тушения костра песок, землю или грязь. Засыпав угли, перемешивайте их палкой до тех пор, пока не убедитесь, что они потухли. Чтобы потушить тлеющие дрова, нужно потереть их о землю.

Если вы развели костёр на месте уже имевшегося кострища, то после его тушения соберите в полиэтиленовый пакет все обрывки бумаги, фольги, непрогоревшие остатки пищи и другие предметы. Оставшиеся от костра угли высыпьте в отхожее место или помойную яму. Оставьте место разведения костра таким же чистым, каким оно было до вашего прихода.

### **Укрытия из природных материалов**

Оказавшись среди дикой природы, вы должны уметь оборудовать себе убежище: шалаш на ночь, навес или хижину для продолжительного проживания.

От местности и погоды зависит, какого рода кров следует соорудить. При постройке крыши ветки ели, травы или тростника надо класть так же, как кладут черепицу или шифер: начинать снизу и так, чтобы верхние ряды находили на нижние, давая сток дождю и не пропуская его внутрь.

Самый простой кров сооружается так: два вилообразных шеста вбиваются крепко в землю и на них укладывается поперечный брус, служащий коньком крыши. Затем прислоните к нему другие шесты или плетень из прутьев; более мелкие ветки переложите травой и т.п.

Другой хороший способ и скорейший — вырубить одну только жердь, прислонить её к дереву, надёжно закрепив упирающийся конец. Затем сделать каркас из веток и хвороста. Накрыть получившуюся конструкцию травой, дёрном или другими подручными материалами.

Там, где нельзя достать шестов, можно следовать примеру южноафриканских туземцев — взгромоздить порядочное количество валежника или вереска, чтобы образовалась небольшая, полукруглая стена, ограждающая от холодного ветра, и развести костёр в её открытой части.

Если навес или шалаш слишком нагреваются от солнца, следует покрыть их сверху мхом, соломой или чем-нибудь подобным. Чем толще крыша, тем прохладнее в убежище летом. Если слишком холодно, надо сделать нижнюю часть стены толще или построить небольшую стену из дёрна, около 30 см высотой, вокруг основания внешней стены.

## Как определить пригодность продуктов

Важнейшее требование, предъявляемое к продуктам, — их бесспорная пригодность к употреблению. Доброкачественность продуктов должны уметь определять все. Для этого руководствуйтесь следующими правилами.

Мясо должно быть достаточно упругим. При надавливании на свежее мясо пальцем получившаяся ямка быстро выравнивается. Мясо не должно иметь гнилостного запаха. Из свежего мяса при разрезе не вытекает жидкость и не пачкает пальцы. Жир на мясе должен иметь бледно-жёлтый цвет.

Мясо может быть поражено различными паразитами. Места поражения выглядят как белые точки или пузырьки с жидкостью. Особенно тщательно следует осматривать внутренние органы. Поражённое мясо в пищу не пригодно.

Свежая рыба не деформируется при надавливании и не имеет неприятного запаха. Рот и жаберные щели закрыты. Жабры — ярко-красные, глаза — прозрачные с блеском. Чешуя отделяется с трудом. Консервы не должны иметь вздутия стенок. Нельзя хранить остатки консервированной пищи в металлических банках. Переложите их в посуду, не подверженную окислению.

Колбаса и копчёности не должны иметь плесени и гнилостного запаха. Плесень следует стирать или срезать. Для предохранения варёной колбасы от порчи её можно обжарить в масле или подержать 3–5 часов в закрытом сосуде над огнём — колбаса при этом не должна соприкасаться со стенками и дном сосуда.

Животное масло не должно иметь горький вкус и плесень. В жаркую погоду масло необходимо перетопить.

Свежее растительное масло прозрачно и не имеет горького привкуса.

Затхлый запах и горечь у крупы свидетельствует о том, что она начала портиться.

## Как хранить продукты

В жаркую или сырую погоду сложно сохранить продукты питания пригодными в пищу. Значительно лучше многие продукты хранятся зимой. Запомните общие правила.

- Не допускайте подмачивания, затхлости и деформации продуктов.
- Хлеб, сухари, крупы, муку, соль, сахар, мясо, рыбу и колбасы держите в сухом, проветриваемом месте.
- Не складывайте продукты плотно друг к другу и к земле.
- Сахар, соль, сухари и хлеб храните в полиэтиленовых пакетах, систематически осматривая их и при необходимости просушивая на солнце.
- Мясо в тёплое время сохраняется не более 2–3 суток, в холодном месте — до недели. Рыба портится ещё быстрее. Для увеличения сроков хранения этих продуктов натрите их солью. Рыбу при этом необходимо выпотрошить. Обработанные таким способом продукты помещают в яму, накрытую ветвями. Ещё лучше уложить их в водонепроницаемую тару и опустить в холодную проточную воду.
- Жиры лучше хранятся в посуде с крышкой. Банки с маслом можно залить сверху насыщенным раствором поваренной соли.
- Овощи хорошо хранятся при температуре +1–3°C. Небольшие запасы овощей можно зарывать в сухой песок в прохладных местах.
- Чтобы сохранить крупы и ряд других продуктов от грызунов, уложите их в упаковочные мешки и повесьте на дереве.
- Зимой мясо и рыбу можно замораживать.
- Подмороженные овощи теряют питательные вещества и становятся мало пригодными в пищу. Сыр также портится на морозе.



## Кулинарные рецепты

Помимо хорошо известных вам овощей: капусты, салата, картофеля и т.п. — в пищу можно употреблять большое количество дикорастущих растений, которые по своим вкусовым и питательным качествам близки к овощам.

**Одуванчик.** В листьях одуванчика, особенно молодых, содержится аскорбиновая кислота. Может применяться для приготовления салата.

**Папоротник.** Многие виды папоротников съедобны, но некоторые из этих растений имеют горьковатый привкус. Перед варкой с поверхностей стеблей нужно удалить волосы и чешуйки, а также тщательно промыть листья водой.

**Пастушья сумка.** Однолетняя трава. Весной в листьях содержится аскорбиновая кислота. Листья имеют приятный острый вкус и чесночный запах. Употребляется в сыром виде в салатах.

**Рогоз.** Многолетнее болотное травянистое растение с характерным цилиндрическим соцветием, напоминающим по виду сигару. Корневище рогоза съедобно в варёном и печёном виде. Весной съедобны также и молодые побеги.

**Щавель обыкновенный.** Растение с характерными стреловидными листьями. Листья и молодые стебли используются для приготовления супа, зелёных щей и салата.

**Крапива.** Содержит большое количество аскорбиновой кислоты в мелких листьях. Используется так же, как и щавель. Перед варкой крапиву нужно промыть холодной водой, а затем прокипятить листья и стебли в подсоленной воде в течение 10–15 минут. После этого зелёную массу следует снова промыть холодной водой, отжать и готовить из неё суп, щи или пюре.

**Кувшинка, или белая лилия, и кубышка жёлтая.** Широко распространённые растения, часто называемые водяными лилиями. Встречаются в прудах и тихих водоёмах. Имеют на дне сильно развитое корневище, богатое крахмалом, которое употребляется в пищу в варёном, жареном и печёном виде. Из этого корня можно приготовить муку для лепёшек.

**Кислица, или окизирия.** Травянистое растение с ползучим корневищем. Кислица имеет характерные тройчатые листья, которые ночью и в пасмурную погоду складываются. Цветки белые. Листья кислицы, богатые витамином С, съедобны в сыром виде.

**Лопух.** Хорошо известный каждому сорняк. Корень лопуха можно есть в варёном или тушёном виде.

**Клевер.** Богат белковыми веществами. Из листьев и молодых побегов клевера можно готовить салат, варить суп и пюре. Из клеверного пюре можно печь лепёшки.

**Ягоды.** Хорошее подспорье для походного повара — дикорастущие ягоды: клюква, брусника, голубика, морошка, земляника, малина, ежевика, черника, смородина и некоторые другие. Съедобны и богаты витаминами плоды рябины, калины, черёмухи.

**Грибы.** Блюда, приготовленные из грибов, содержат белки, жиры, углеводы, минеральные соли и витамины. Большинство грибов не нуждаются в специальной обработке. Они съедобны в варёном, жареном, солёном или маринованном виде. К таким грибам относятся белый гриб, подосиновик, подберёзовик, маслёнок, рыжик, шампиньон, опёнок, лисичка, польский гриб. Так называемые условно съедобные грибы (строчки, сморчки, различные виды груздей и волнушек) требуют обязательного вымачивания и отваривания перед приготовлением. В походных условиях их лучше не готовить.

Чтобы уверенно чувствовать себя в лесу, изучите имеющиеся в библиотеках специальные справочники. Никогда не берите гриб, если хоть немного сомневаетесь, что он съедобен. Недопустимо употреблять в пищу сырые грибы, а также пробовать на вкус неизвестные сорта.

## Что приготовить в походе?

### Супы

Наиболее простые и удобные в приготовлении блюда — это супы. Их можно готовить с мясом, рыбой, грибами, добавляя различные овощи и крупы, а также некоторые виды дико-

растущей зелени.

Овощи и крупа кладутся в суп с таким расчётом, чтобы они сварились одновременно с мясом или рыбой.

**Мясо и птица:**

говядина (в зависимости от качества) — 2–3,5 ч

свинина — 3–4 ч

курица — 1–2 ч

утка — 1,5–2 ч

**Рыба** (в кусках 100–150 г) — 15–20 мин

**Крупы:**

манная — 5–10 мин

пшено, гречневая, ячневая — 30–40 мин

рис — 40 мин–1 ч

перловая, пшённая — 1–1,5 ч

горох, фасоль (после вымачивания) — 2–3 ч

макаронны — до 30 мин

лапша, вермишель — 15–30 мин

**Овощи:**

молодой картофель — 20–30 мин

старый картофель — 30–40 мин

морковь, свёкла — 1–1,5 ч

свежая капуста — 1 ч

зелёный горох — 25–35 мин

крапива, щавель и другая зелень 20–25 мин

Во время варки мясного супа мясо можно класть как в холодную, так и в кипящую воду. В первом случае мясо вываривается сильнее, но при этом получается более вкусный бульон. Тот же эффект получается, если сразу посолить воду. Чтобы мясо стало нежным, во время варки можно добавить 1–2 ложки уксуса. Овощи и крупы добавляйте, сообразуясь со сроками варки их и мяса. Готовя овощной суп, обжарьте перед закладкой мелко нарезанные лук, морковь, свёклу и зелень на животном или растительном масле.

Рыбу закладывайте в кипящую подсоленную воду. Перед этим обязательно удалите жабры и внутренности. В рыбный суп можно добавить картофель, рис, манную крупу, пшено.

Для грибного супа лучше использовать губчатые грибы: белые, подосиновики, подберёзовики, а также некоторые пластинчатые виды: рыжики, опята, сыроежки, шампиньоны и др. Промытые, мелко нарезанные грибы вначале обвариваются кипятком, затем отжимаются и, кладутся в холодную воду. После этого варить их следует 30–40 минут. Затем кладутся соль, лавровый лист, перец и всё вместе варится ещё минут 25–30. Можно добавить картофель и крупы. Если в конце варки суп заправить поджаренным в масле мелко нарезанным луком, то вкусовые качества супа намного улучшатся.

**Супоиды**

«Супоид» — слово не литературное. Супоид представляет из себя нечто среднее между кашей и супом. Готовится это блюдо исключительно в целях экономии времени обычно из субпродуктов. Рецепт его очень прост: сначала варится мясной суп из тушенки, картошки и вермишели. В кипящий суп добавляется любая крупа, и вся эта масса доводится до консистенции жидкой каши.

**Каши**

Из вторых блюд наиболее доступные и несложные в приготовлении — это, те которые готовят из различных круп, бобовых культур и зёрен пшеницы.

Перед приготовлением крупу необходимо тщательно промыть, а бобовые (горох, фасоль, бобы) и перловую крупу размочить в холодной воде в течение 6–12 часов. Крупу засыпайте в кипящую воду и варите на небольшом огне или углях. После загустения каши заверните котёл в тёплую одежду, чтобы она, как говорится, «дошла».

В среднем на 1 часть крупы требуется от 3 до 10 частей воды. Соль лучше класть в процессе варки, а в кашу из бобовых — перед концом варки. Кашу хорошо заправлять сливочным или топлёным маслом, а также добавлять в неё мясные консервы.

### **Блюда из картофеля**

Хорошо зарекомендовали себя в походе картофельные блюда: картофель печёный, жареный, варёный, пюре. Пекут картофель, закапывая не очищенные от кожуры клубни в горячую золу. Через 10–15 минут он готов. Попробуйте испечь картофель и другим способом: в большую жестяную банку насыпьте сухой песок вперемешку с целым картофелем и обложите банку горячими углями. Время приготовления в этом случае увеличивается до 1 часа, но клубни не обгорают и их легко найти в песке.

### **Жареная кукуруза**

Раскройте початок кукурузы, оборвите шелковистые волоски и снова заверните кукурузу в листья. Окуните початок в воду, положите на горячие угли и жарьте в течение 8 минут. Чтобы кукуруза не подгорела, периодически поворачивайте початок.

### **Жаркое на углях**

Для приготовления жаркого положите плоский кусок мясной вырезки прямо на угли или поджарьте его на простейшем приспособлении, сплетённом из молодых веток в виде ракетки для большого тенниса.

Рыбу и птицу можно жарить в золе и на углях. Выпотрошенную птицу и очищенную от чешуи рыбу заверните в листья растений, не выделяющих горького сока. Перья птицы при этом следует предварительно смочить водой. Подготовленную таким образом рыбу или птицу положите на горячие угли, присыпанные золой. Сверху покройте золой или снова горячими углями. Тушку птицы можно начинить кусками хлеба: они впитают в себя жир.

Имейте в виду: для приготовления жаркого на костре всегда лучше использовать дрова из деревьев лиственных пород.

### **Мучные изделия**

При наличии муки в полевых условиях можно выпекать хлеб. Для этого нужно научиться делать тесто. Проще и доступнее готовить тесто, добавляя в него питьевую соду или кислое молоко.

Сода (1–2 чайные ложки на 1 кг муки) разводится в воде и смешивается с мукой. Вместо соды можно использовать белый древесный пепел, снимаемый со сгоревших поленьев крепких лиственных пород. Пепла по весу потребуется столько же, сколько и соды. Тесто будет более пышным, если перед выпечкой в него добавить немного лимонной кислоты, предварительно разведённой в воде.

Можно печь хлебные изделия и из пресного теста, то есть из муки, разведённой водой. В зависимости от назначения густота теста должна быть различной: оладьи выпекаются из жидкого теста, а лепёшки — из густого. Тесто для лепёшек не должно прилипать к рукам. Подобие хлеба можно получить, закрутив на палку диаметром 3–5 см длинную полоску из теста толщиной 3 см. Палка втыкается в землю под наклоном, чтобы тесто оказалось на жару от углей. Чтобы выпечка не подгорела и пропеклась равномерно, периодически поворачивайте палку.

## **Продукты, необходимые в походе**

Чтобы решить, какие продукты и в каком количестве лучше взять с собой, продумайте ответы на следующие вопросы.

### **Как долго будет продолжаться поход?**

В походы выходного дня лучше брать свежие продукты. Для обеспечения выходов продолжительностью более двух суток лучше запастись консервами.

### **Сколько человек будет участвовать в походе?**

Ответив на этот вопрос, вы сможете решить, сколько продуктов надо взять с собой из расчёта на одного человека.

### **Какие задачи вы ставите перед собой на период запланированного выхода?**

Определитесь, какую часть времени от всех запланированных мероприятий вы уделите приготовлению пищи. Если предстоящий поход будет наполнен интересными мероприятиями и играми, то лучше выбрать рецепты таких блюд, которые не потребуют много времени для их приготовления. Если же основной задачей выхода будет освоение профессии походного повара, то список продуктов и кухонного снаряжения значительно увеличится.

### **Какая погода ожидается в период проведения похода?**

В холодное время года походный рацион должен содержать большее количество жиров, чем в тёплую погоду. Зимой в состав вашего дневного рациона необходимо включать горячие напитки, супы, бульоны. Хорошо зарекомендовали себя сало, лук, чеснок.

Летом лучше употреблять более лёгкие продукты и больше прохладительных напитков, овощей и фруктов. Уяснив с помощью приведённых вопросов условия предстоящего похода, можно заняться составлением подробного меню и закупкой продуктов.

### **Каким способом вы собираетесь добираться до места лагеря?**

Если для этих целей предусматривается использовать автотранспорт, то можно взять с собой походные газовые плиты, всю необходимую посуду, гриль и т.п. Если же все запасы продуктов и кухонные принадлежности планируется нести с собой, то суточное меню следует рассчитать особенно тщательно и с собой взять только самые необходимые вещи.

### **Составление меню**

Выяснив, сколько человек пойдёт в поход, и определив количество приёмов пищи на каждый день, составьте список продуктов, которые вам потребуются для каждого приготовления пищи.

### **Составление списка продуктов**

Составив меню на каждый приём пищи, выпишите все продукты, необходимые для приготовления намеченных блюд. Рассчитайте необходимое количество выписанных продуктов из расчёта на весь период похода. Не забудьте включить в составленный список маргарин, растительное масло, сахар, соль и специи.

### **Определение общей стоимости продуктов**

Подсчитайте стоимость всех необходимых продуктов. Разделите полученную сумму на число участников похода. Полученная цифра покажет, сколько денег необходимо сдать каждому следопыту-разведчику.

### **Переупаковка купленных продуктов**

Фабричные упаковки продуктов не всегда пригодны для использования в походе. Чтобы не нести с собой лишнего груза и не создавать дополнительных неудобств, купленные продукты лучше переупаковать в новую тару. Для этих целей используются плотные полиэтиленовые пакеты. Масло, джем, маргарин и другие «неудобные» продукты расфасуйте в небольшие пластмассовые контейнеры, наклеив на каждый из них этикетку с названием того, что в нем содержится. Расфасованные продукты и кухонную утварь уложите в один ящик или пакет. Когда придёте в лагерь, у вас под рукой будут сосредоточены все запасы продуктов, рецепты для приготовления пищи и необходимые кухонные принадлежности.

### **Утилизация пищевых отходов**

После приготовления и приёма пищи почти всегда остаются пищевые отходы, которые необходимо утилизировать. Простое закапывание остатков пищи может привлечь нежелательных гостей — грызунов и даже хищных животных. После свёртывания базы лесные обитатели могут откопать пропавшие продукты и отравиться ими.

Избавиться от остатков уже приготовленной пищи вам поможет простейшее приспособление.

Выкопайте яму диаметром 50 см и глубиной 80–90 см. Сверху яму накройте куском пластиковой сетки от комаров (такая сетка почти всегда имеется в продаже в хозяйственных магазинах).

Пустые консервные банки необходимо обжечь в костре, сплющить и забрать с собой, чтобы выбросить в мусоросборник.

Жидкие помои сливайте в яму через сетку. Оставшиеся на сетке кусочки пищи стряхивайте в костёр.

### **Мытьё грязной посуды**

Общие котлы, чайники и подносы в лагере навигаторов моют дежурные. Индивидуальные столовые принадлежности (личные тарелки, кружки, ложки и т.п.) навигаторы моют сами. Для мытья посуды каждому экипажу выделяют:

- ведро для пищевых отходов;
- таз с моющим и дезинфицирующим раствором;
- таз с чистой водой для полоскания;
- таз для ошпаривания помытой посуды кипятком. (Для ополаскивания посуды кипятком удобно использовать обычную чистую хозяйственную сетку.)

Разбирать чистую посуду разрешается после контроля медицинским работником базы (или навигатором, отвечающим за соблюдение санитарно-эпидемиологических требований во время похода).

Вода, которую вы использовали для мытья посуды, требует к себе особого отношения. Так как в ней содержатся различные химические добавки, выливать такую воду можно не ближе 50 метров от ручьёв, рек и озёр.