



# ВЫ СОБИРАЕТЕСЬ В ПОХОД

## ПАМЯТКА

● Сообщите о вашем путешествии. Если поблизости никого нет, оставьте записку: дата, время отправления, количество людей, которые отправляются 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 – максимально лёгкое)

- Рюкзак
- Палатка
- Спальник
- Пенка (подстилка)
- Плащ (желательно накидка-размахайка, чтоб прикрыть ещё и рюкзак за спиной)
- Нож
- Лопатка (желательно складная) – окопать палатку, закопать мусор и пр.
- Топорик (дрова для костра, недостающие колышки для палатки и пр.)
- Каны (два плоских котелка, в виде матрёшки, крышки служат сковородками)
- Фонарик с батарейками
- Фляжка
- Кружка, миска, ложка – пластиковые или алюминиевые
- Поварёшка
- Бельевые прищепки
- Средство для мытья посуды, жёсткая губка
- Средство от комаров и москитов
- Солнцезащитный крем
- Лейкопластырь и запасные носки (в наружном кармане рюкзака на случай натирания ног)
- Обувь: минимум две пары удобных кроссовок
- Одежда: футболка и шорты – днём, свитер и джинсы – вечером (никакой синтетики!)



- Бейсболка

● Еда сухим пайком: сухофрукты, шоколад, сыр, карамельки (такой калорийный и малопортящийся набор выручит, если нет возможности приготовить горячее).

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

## НАБОР ДЛЯ ВЫЖИВАНИЯ

1. Спички (желательно водоотталкивающие)
2. Свеча
3. Увеличительное стекло (для разжигания огня)
4. Иголки и нитка
5. Рыболовные крючки и леска (5 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. Таблетки для очистки воды
11. Надёжная верёвка
12. Сигнальные ракеты

## КАК УКЛАДЫВАТЬ РЮКЗАК

Пустой рюкзак кладут спинкой на землю. Карманы расстегнуты.

Складную пенку-гармошку кладут к спине. Обычную можно вставить в рюкзак в виде трубы, и всё 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, от хлеба и макарон 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.

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.

### ЧТО НА НОГАХ?

Лучше всего, конечно, специальные туристские ботинки с рифлёной подошвой, надетые на 2-3 носка (поэтому они должны быть на размер-два больше обычной обуви), пропитанные водоотталкивающим кремом или жиром.

Впрочем, можно обойтись и просто ботинками или кроссовками, не новыми, но крепкими.

### КАК СУШИТЬ МОКРЯТИНУ

Если нужно просушить промокшую одежду и обувь, костёр раскладывают так, чтобы пламя было пониже, без искр). Вокруг костра на палках, жердях, прутьях развешивают влажные вещи. Кто-то должен следить, чтобы они не сгорели.

А не попробовать ли 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.



### 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, 3 километра («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.

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.

Не пейте воду во время ходьбы! На привале можно дать всем по глоточку, с тем чтобы прополоскать рот и смочить горло – не более того.

### ПОКИДАЯ БИВАК

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 нетрудно было увидеть и схватить угощение. Неиспользованные дрова аккуратно сложите в сторонке.

Осталось загасить костер, залив его водой и увлажнив землю вокруг. Недогоревшие головешки 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.

