

СОВЕТЫ БЫВАЛОГО

Для того чтобы Ваш отдых на территории национального парка «Зов тигра» был по-настоящему комфортным, а случаи чрезвычайных ситуаций сведены к минимуму, предлагаем ознакомиться с советами бывалого.

Личное снаряжение

Обувь

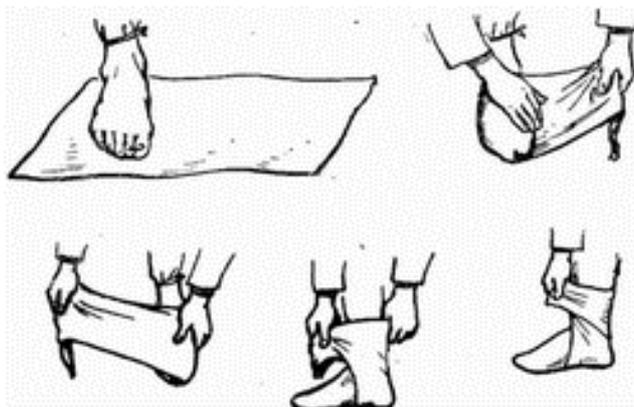
Правильный выбор обуви каждым участником группы – очень важен для выполнения задуманных планов по путешествию. Группа не может бросить туриста, из-за своей неосмотрительности повредившего ногу и оказавшегося не в состоянии продолжать путь. Приходится или сидеть на месте в ожидании, пока подживет рана, или заниматься эвакуацией пострадавшего. И в том, и в другом случае приходит конец всем заранее намеченным планам, а очень часто - и всему походу.

В национальном парке много ручьев, по утрам летом обильная роса, не стоит исключать и дождь. Поэтому очень рекомендуем каждому иметь резиновые сапоги до колен. Желательно чтобы у них был протектор, чтобы были не скользкими. В них обязательно надо положить войлочную стельку (желательно иметь по 2 пары таких стелек, чтобы пока одна пара высыхала, у Вас были сухие ноги). При ходьбе по дорогам или в сухое время неплохо иметь ботинки-берцы, кеды или ботинки. Крайне важно чтобы обувь была по ноге, а кожаная обувь – разношенной. То есть, очень полезно иметь с собой вторую пару обуви на всякий случай. Неплохо также иметь пластиковые сандалии-«сланцы» для ходьбы по лагерю. Хожение по тайге в полуботинках или сандалиях крайне не рекомендуем, так как они не держат голеностопа.

Большинство опытных туристов даже в летних походах предпочитают надевать мягкие шерстяные носки. Они хорошо впитывают пот, удобно облегают ногу, на них почти никогда не образуются складки, которые могут натереть ногу. Кроме того, в них мягче идти. Важно только, чтобы носки были целыми. Многие туристы часто думают, что в шерстяных носках летом будет очень жарко, и предпочитают хлопчатобумажные. Напрасно. Большинство людей легко привыкает к теплу в ногах. Тонкие носки чаще сбиваются и дают натирающие ногу складки. Лучше надевать их как дополнение поверх шерстяных носков, чтобы те меньше протирались. Наконец, в холодную погоду обнаруживается еще одно преимущество шерстяных носков - они греют ноги, даже будучи мокрыми.

Портянки все реже применяются в походах даже бывалыми туристами. Вместе с тем портянки лучше подходят для сапог, чем носки, они и удобнее, и меньше протираются. Нога в портянке практически завернута в два слоя ткани, и ноге тепло, а при кратковременном попадании ногой в воду намокает только наружный слой портянки. Портянка легко сушится, а в случае недостатка времени ее достаточно перемотать на ногу, начиная с другого конца: стопа снова окажется сухой и в тепле, а голень к сырости не так чувствительна. Примерный размер портянки 35х90 см. Ткань не нужно подрубить по краям и не сшивать из отдельных кусков - швы и рубцы будут натирать ногу. Заворачивать портянку надо следующим образом (рис. 1). Поставив ногу наискось у края портянки, загните правой рукой правый передний угол и подверните его под подошву так, чтобы стопа оказалась обернутой тканью.левой рукой нужно натянуть левый конец портянки и расправить складки на стопе. Пальцы при этом не должны высовываться наружу, но возле них не должен также торчать "хвост" в несколько сантиметров длиной. После того как стопа обернута правым углом портянки, нужно обернуть стопу, подошву и пятку левым длинным концом портянки, передавая ее из левой руки в правую, следя, чтобы при этом не получалось складок. Затем нужно натянуть передний край свободной части портянки вверх вдоль голени, а задний край загнуть и обернуть вокруг голени;

конец портянки подоткнуть сверху под образовавшуюся обмотку. Правильно обернутую портянку не надо укреплять какими-либо дополнительными завязками. Разматыванию портянки в сапогах препятствуют голенища, а в ботинках - манжеты туристских брюк, опущенные поверх портянки.



Одежда

На территории национального парка много гор. А это значит, что выйдя из лагеря, где в полном разгаре лето Вы через час-другой можете оказаться в погодных условиях ранней весны или даже зимы. Например, вблизи вершины горы Облачная снежники растаивают лишь к середине июля. Здесь туристы часто оказываются в середине облака – сыро, ветрено и почти нулевая облачность. Поэтому правильный выбор одежды также очень существенный элемент комфорта похода.

Наиболее подходящей для похода является одежда спортивного или полуспортивного типа. Вы должны помнить о том, что на территории национального парка летом бывает достаточно много различного рода мошки, комаров и клещей. Поэтому и мужчинам и женщинам рекомендуем иметь (пусть и старую) тонкую рубашку с длинным рукавом, желательно светлую (на ней легче увидеть клещей). В солнечный день на вершинных частях гор, где нет гнуса, хорошо иметь простую футболку. Штаны рекомендуем иметь хлопчатобумажные (из не синтетических тканей). Важно, чтобы они были по размеру, ведь возможно, что Вам придется перешагивать через какие-то упавшие деревья или другие препятствия. Длина штанов должна быть такой, чтобы они закрывали голень. Сейчас в продаже много различных камуфляжных и противэнцефалитных костюмов. Рекомендуем, покупать такие, которые сделаны из натуральных тканей. Очень важно - всегда иметь с собой в рюкзаке теплый свитер, желательно крупной вязки (через такой легко выходит влага) и непродуваемую синтетическую курточку-ветровку. Также лучше иметь при себе в рюкзаке кусок пленки или разовый плащ-дождевик. Придя на лагерь, необходимо переодеться, а значит иметь для этого сменную одежду. При этом ту одежду в которой Вы шли необходимо или просушить или сложить так, чтобы она оказалась в стороне от того места где Вы будете спать (например упаковать в пластиковый пакет), чтобы находящиеся в ней клещи не переползли на Вас ночью. Очень удобна в качестве сменной одежды и для ночевки тельняшка: она длинная и достаточно теплая.

Обязательным в походе является головной убор. Он исключит возможность солнечного удара, иногда защитит от удара веткой. Лучше всего подходит шапочка с козырьком из тонкой ткани или панама. Многие опытные туристы, и мужчины и женщины, предпочитают всем головным уборам косынку из легкой ткани. В продаже появились удобные для носки банданы. Как и косынки, они закрывают заднюю часть шеи от гнуса. Но шьются они в основном из достаточно толстой ткани и летом в них жарко.

Спальные принадлежности

От того насколько Вы выспитесь за ночь, зависит сколько у Вас будет сил на следующий день. Поэтому на организацию ночлега необходимо обратить особое внимание.

В продаже сейчас имеется масса спальных мешков. Многие из них комфортные. При покупке новых спальных мешков рекомендуем покупать такие, который можно расстегнуть как одеяло. При этом покупать сразу два таких, которые можно застегнуть между собой. Тем самым Вы можете получить просторный двуспальный мешок, спать в котором будет тепло и в холодные ночи. Стирать спальные мешки сложно и обычно не рекомендуется – утеплитель в них сбивается и они теряют свои свойства. Поэтому очень полезно иметь так называемый вкладыш. Его легко сшить даже самому в форме простого продолговатого мешка из любой подходящей натуральной ткани шириной 150 см. Прежде всего, в пользу его говорят гигиенические соображения: имея индивидуальный вкладыш, в нем можно спать, раздевшись, как дома. Во-вторых, меньше пачкается и занасивается спальный мешок. Вкладыш легко выстирать. В-третьих, с вкладышем теплее спать. В-четвертых, наличие вкладыша позволяет, в зависимости от погоды, по-разному комбинировать спальные принадлежности: в жару можно спать в одном вкладыше; стало прохладнее - накрыться мешком, как одеялом; стало еще холоднее - улечься в спальный мешок. В случае, если у Вас предстоят достаточно холодные ночевки весьма рекомендуем спать в мягких шерстяных вязаных носках.

Весьма рекомендуем приобрести и иметь в походе полиуретановый коврик или надувной матрас. Надувные подушки брать с собой вряд ли следует. Для изголовья, как правило, с успехом используется запасная одежда, например свитер, вложенный в запасную футболку.

Рюкзак

На территории национального парка маршруты проложены так, чтобы от места оборудованных стоянок до цели (значимых туристических объектов) и обратно можно было пройти без ночевки. Это значит, что для обычных (не спортивных) туристов, не требуется больших рюкзаков – от места стоянки автомобилей им не потребуется нести все снаряжение. Следовательно, им нужен лишь небольшой рюкзак (объемом около 30 – 40 литров) для переноски необходимых при движении по маршруту личной одежды, еды и воды. При выборе рюкзака рекомендуем отказаться от тех, у которых боковые карманы из сетки – за них будут цепляться кусты и сучки. Чем меньше по бокам рюкзака ремней – тем лучше и безопаснее идти.

Старайтесь при выходе на маршрут все вещи спрятать в рюкзаки – нести что-то в руках очень неудобно.

Мелочи

Наша жизнь и тем более комфорт зачастую зависит от мелочей. В походе важна, как известно, любая мелочь.

Первая такая мелочь - спички. Без спичек не может пройти ни один поход. Утрата возможности разжечь костер - это большая неприятность, иногда трагедия. Много спичек не бывает. Рекомендуем иметь каждому не только зажигалку, но и обыкновенные спички. Спички и запасная зажигалка должны быть завернуты в пластиковый мешочек. Вместе с ними обязательно должна лежать сухая газетная бумага. Просим помнить – на территории национального парка сдирать с живых деревьев бересту категорически запрещается. Конечно, никто не мешая при движении по маршруту запастись берестой с лежащих под ногами упавших берез.

Индивидуальная посуда - кружка, миска, ложка, нож. Миска – лучше всего из тонкой нержавеющей стали. Кружка – лучше всего кружка-термос из нержавеющей стали.

Нож в тайге необходим не только для того, чтобы нарезать хлеб. Очень часто им нужно открыть консервы, настрогать лучины, выстрогать мешалку для варящейся каши, отрубить мешающие ветки на тропе.... Значит, миниатюрные ножи, предназначенные для карандашей, не очень удобны. Удобен не складной нож с большим лезвием. Сейчас купить такой нож не проблема. Здесь важно как он крепится в ножнах. Лучше всего чтобы не только лезвие, но и основная часть рукоятки пряталась в ножнах. В этом случае отпадает нужда в крепежном ремешке, который в тайге зачастую самопроизвольно отстегивается при зацепе за кусты и нож в результате теряется. В тайге хорошо зарекомендовали себя большие профессиональные кухонные ножи из толстой стали. Они больше чем охотничьи и меньше чем мачете. При этом они достаточно легкие и удобные. Яркая ручка тоже является плюсом – труднее потерять. Их недостаток – отсутствие ножен – легко исправить самим. Для этого надо взять тонкостенную алюминиевую банку из-под сока или пива, вырезать ее середину, получив пластину и не туго обмотать ее вокруг лезвия. Затем обмотать получившийся чехол скотчем. Теперь острое лезвие ножа не прорежет ножны. Сами ножны делаются из кожи (например, от голенища старых женских сапог) с использованием капроновой толстой нитки и цыганской иглы или суперклея. Ремешок ножен должен быть длинным, чтобы нож при приседании оставался в вертикальном положении.

Фляга. Если Вы собираетесь подниматься на какую-нибудь из высоких гор национального парка, то взять с собой литровую или полторалитровую пластиковую бутылку с водой просто необходимо.

Термос. Брать термос из нержавеющей стали рекомендуется лишь в холодную погоду.

Компас обычно считается предметом группового снаряжения, но на горе Облачная его желательно иметь всем и помнить, спускаться надо строго в южном направлении. Дело в том, что на вершинной части Облачной часто задерживаются облака и тучи. Видимость может быстро стать почти нулевой. Чтобы найти туры и ленточки на тропе надо знать в каком направлении искать. Лучше всего иметь жидкостной компас для ориентирования. Он выполнен в виде прозрачного пластикового прямоугольника с лупой и заполненной спиртом колбой самого компаса. Компасы-брелки для тайги не годятся, так как могут послужить причиной Ваших неприятностей. Сейчас можно купить GPS-навигаторы и многие считают, что время компасов отошло в прошлое. Это не совсем так. Навигаторы работают на батарейках, которые имеют свойство садиться в самый неподходящий момент. Сами навигаторы – сложные устройства и значит, могут сломаться в сложных условиях. На нашем сайте можно прочитать, как эти их особенности подвели опытных туристов.

Фотоаппарат уже стал обычным индивидуальным снаряжением. Главное запаситесь для него энергией.

Аптечка. Каждый взрослый человек должен подумать, что ему может понадобиться. Это естественно бинт, йод, марганцовка, лейкопластырь, таблетки от головной боли и расстройства желудка, валидол, но-шпа. Тем, кто сравнительно недавно подворачивал ногу и боится повторения этого в походе, следует взять с собой эластичный бинт. Все это надо сложить в небольшой пластиковый герметичный контейнер, положив туда же иголки, нитки и английскую булавку.

Фонарик с батарейками, лучше налобный, свечи. ·

Карта маршрута. ·Помните, собирать вещи для похода нужно обязательно по списку, не полагаясь на свою память. Список составляется за день-два до отъезда, чтобы было время

дополнить его, если что-то не пришло в голову и оказалось забытым. Укладывая вещи, надо контролировать себя по списку, отмечая, что взято, а что - нет.

Групповое снаряжение

Палатка

Купить палатку сейчас просто. Найти хорошую палатку намного сложнее. Хорошая палатка должна быть обязательно двуслойная. То есть у нее должен быть внутренний дышащий легкий основной корпус с прочным непромокаемым полом, поднимающимся на стенках на 5-10 см от плоскости дна и непромокаемый тент сверху. При этом очень желательно чтобы у входа был закрытый от дождя тамбур. Каркас предпочтительнее из алюминиевых трубок с резинкой в середине. Размеры палатки зависят от того, сколько человек предполагается в ней ночевать. В тайге ветров обычно не бывает. Поэтому ветроустойчивость палатки не принципиальна.

Тент в тайге иметь всегда хорошо. Его дешевле и лучше сделать самому (можно легко заказать в любом ателье или магазине Ткани), сшив для этого синтетическую ткань типа болонья. Она продается шириной 1,5 м. То есть ширина вашего тента будет почти 3 м. Длину лучше сделать около 4-5 м. При сшивании полотнищ шов следует укрепить лентой. По периметру тента также пришивается тонкая капроновая лента, к которой пришиваются петли для веревок-оттяжек. Опытные туристы над каждой палаткой или парой палаток натягивают такие тенты. В этом случае при дожде перед входом в палатку удобно одеться и даже приготовить пищу на газовой горелке.

Топоры

Топор. Рубить живые деревья на территории национального парка строго запрещается. На оборудованных стоянках должны быть завезенные дрова. Но они, скорее всего, потребуют рубки поперек стволов. То есть здесь нужен топор. И колья для установки палаток также необходимо чем-то забивать. Опять же топором. Поэтому топор является обязательным предметом группового снаряжения.. Лучше всего для похода брать обычный плотницкий топор. Он достаточно универсален и имеет не большой вес – 1–1,5 кг. Они берутся из расчета 1 топор на 3-5 человек. Желательно топорище иметь длинное. В этом случае сила удара при рубке увеличится. Туристам-автомобилистам желательно иметь в машине и большой топор – на стоянках могут быть дрова не только в виде жердей, но и в виде чурок. Для перевозки и переноски топора на его лезвие рекомендуем надевать рабочие рукавицы. Они пригодятся при работе с костром при снятии котлов.

Посуда для приготовления пищи

В настоящее время в национальном парке отсутствуют общественные кухни-столовые. Туристы готовят еду себе сами на кострах. На кемпинге Уссури можно взять на прокат газовую печку с баллонами.

Котлы. Чтобы можно было одновременно готовить на костре первое, второе и третье блюдо рекомендуется брать три различные емкости. Что это за емкости - кастрюли, ведра или котелки, зависит от численного состава группы. Необходимо, чтобы на каждого человека в итоге приходилось 1,5-2 л посудной емкости. Если решено взять в поход кастрюли, желательно подобрать их таким образом, чтобы они могли входить одна в другую. К ним заранее приспособить проволочные дужки для подвешивания над огнем. Лучше всего покупать большие кастрюли. В поход их берут с крышками, так пища варится значительно быстрее. Дужки надо сделать достаточно широкими, чтобы они не мешали закрывать кастрюлю крышкой. При укладке котлов друг в друга каждый котел

заворачивается в отдельный пластиковый мешок. Покупать котлы с округлым дном не рекомендуем – его легко перевернуть, что связано с возможностью обварить ноги кипятком.

Кроме того, желательно иметь в походе половник (разливную ложку), пластиковую клеенку-скатерть.

На стоянках имеются оборудованные металлическими таганями с крючками кострища. Поэтому над вопросом: где разводить костер и как повесить котлы – задумываться не стоит.

Питание в походе

При поездке в национальный парк на автомобиле всего на пару-тройку дней проблемы веса и калорийности продуктов не стоит. Соответственно и к рациону можно подойти упрощенно, другое дело в сложных туристических походах.

Составление рациона

Продовольственный рацион определяется, прежде всего, продолжительностью и сложностью похода. Самый простой случай - это однодневный поход без ночевки. Здесь вообще иногда можно обойтись без варки пищи и пройти день на «сухом пайке».

Рассмотрим варианты и порядок составления продовольственных рационов для более продолжительных путешествий. Обычно за основу для таких расчетов принимается человеко-день. Это действительно удобно: составленные таким образом рационы с небольшими поправками пригодны для походов любой длительности. Будем при этом исходить из того, что в походе устраивают три варки - утром, вечером и во время дневного привала. Первое, что принимается в расчет при составлении рациона, - это его калорийность. Установлено, что во время летнего путешествия человек затрачивает в день 3000-3500 больших калорий. Эти энергетические затраты организма должны быть возмещены за счет питания. Сведения о калорийности основных продуктов питания можно заимствовать из следующей таблицы, где указано количество калорий на 1 кг продуктов (табл. 1).

Таблица1.

Калорийность основных продуктов питания (на 1 кг)

| Наименование продуктов | Кол-во калорий | Наименование продуктов | Кол-во калорий |
|-------------------------|----------------|---------------------------|----------------|
| Хлеб и хлебные изделия: | - | Конфеты | 2500-3500 |
| Хлеб ржаной | 1900 | Шоколад | 4800 |
| Хлеб пшеничный | 2600 | Шоколад | 4800 |
| Сухари ржаные | 3000 | Изюм | 2600 |
| Печенье | 3900 | Курага, чернослив | 2150 |
| Сухари пшеничные | 2800 | Мясные продукты: | - |
| Галеты | 3200 | Колбаса твердого копчения | 5500 |
| Молочные изделия: | - | Колбаса вареная | 2050 |
| Масло Сливочное | 7800 | Колбаса полукопченая | 3000 |

| | | | |
|--------------------------------|------|-------------------------------|-----------|
| Масло топленое | 8850 | Мясо тушеное консервированное | 1900 |
| Сыр голландский | 3900 | Ветчина | 2500 |
| Сыр плавленый | 2150 | Сосиски | 1950 |
| Молоко сухое | 4800 | Сало-шпиг | 6150 |
| Яичный порошок | 5300 | Паштет печоночный | 3000 |
| Молоко сгущенное с сахаром | 3400 | Овощи и фрукты: | - |
| Молоко сгущенное без сахара | 2000 | Картофель свежий | 650 |
| Крупы: | - | Овощи разные | 200-350 |
| Крупа гречневая | 3100 | Яблоки свежие | 450 |
| Крупа овсяная | 3300 | Яблоки сухие | 2200 |
| Крупа манная | 3400 | Груши свежие | 350 |
| Макаронны, лапша, вермишель | 3450 | Апельсины | 250 |
| Горох, бобы, фасоль | 2800 | Прочее: | - |
| Рис | 3300 | Рыбные консервы в томате | 1100-1850 |
| Пшено | 3000 | Рыба свежая | 400-500 |
| Концентрат пшениый и гречневый | 3500 | Вобла сушеная | 2900 |
| Сладкое: | - | Масло растительное | 8500 |
| Сахар | 3900 | Кисель | 2500 |

Однако нельзя составить продовольственный рацион, руководствуясь только калорийностью продуктов. Не меньшее значение имеет правильное соотношение основных компонентов питания жиров, белков и углеводов. Принято считать, что норму дневного рациона должны составлять примерно 120 г белков, 60 г жиров, 500 г углеводов. Белки содержатся в первую очередь в мясе и мясопродуктах, рыбе, сыре, горохе, бобах и фасоли, в меньшей мере в мучных продуктах и крупах; углеводы в сахаре (почти чистый углевод), конфетах, овощах и фруктах, сгущенном молоке, мучных изделиях, крупах; жиры в масле, сале, в меньшей степени в колбасе, сыре, ветчине. Кроме того, в пище должны еще содержаться витамины и минеральные соли. Только с учетом всего этого пища будет вполне полноценной.

Если внимательно рассмотреть калорийность продуктов, указанную в таблице, то нетрудно заметить, что хлеб, мучные изделия, крупы, овощи и фрукты, т.е. почти все продукты, богатые углеводами (за исключением сахара), являются довольно низкокалорийными. Поэтому при составлении рациона у туристов часто появляется желание заменить их более калорийными продуктами и за счет этого добиться выигрыша в весе. Походная практика показывает, что наилучшее весовое соотношение белков, жиров и углеводов-1:1:4. Дальнейшее снижение количества углеводов и увеличение доли жиров и белков с целью уменьшить вес продуктов питания при сохранении прежней калорийности приводит к неприятным, хотя и не таким уж страшным последствиям. Заключаются они в том, что участники похода после еды ощущают пустоту в желудке и начинают жаловаться на недоедание, хотя и получают достаточно калорийную пищу.

Итак, питание в походе должно быть калорийным и сытным, но это еще не все. Оно должно быть еще и вкусным. Поэтому, кроме основных продуктов питания, в походы берут также лук, чеснок, перец, лавровый лист, кетчупы, лимонную кислоту. Используют также сухие супы, приправы. Все это позволяет разнообразить стол даже при сравнительно небогатом ассортименте основных продуктов.

К перечисленным продуктам надо добавить чай и соль как обязательные, кофе и какао как создающие разнообразие, и тогда список продуктов, применяемых в туристских походах, можно считать достаточно полным.

Однако до окончательного составления рациона еще далеко. Пока мы рассмотрели продукты с точки зрения их калорийности, сытности и вкусовых качеств. Но есть еще один существенный момент, который совершенно необходимо учитывать при составлении рациона туриста, - это вес. Если вы приехали на автомашине и делаете радиальные походы к знаковым туробъектам, то для Вас вес не является лимитирующим фактором. Другое дело у пешей группы идущей от одной достопримечательности к другой. Каким бы вкусным и питательным ни был составленный рацион, все его достоинства будут зачеркнуты, если его вес выйдет за пределы допустимых норм. Туристская практика показывает, что вес суточного рациона на одного человека должен быть в пределах от 900 до 1200 г. Чем продолжительнее поход, тем больше приближается рацион к нижнему пределу, чем короче, тем больше можно увеличивать вес продовольственного рациона. Итак, будем считать наиболее подходящим килограммовый рацион, дающий от 3000 до. 3500 калорий. В 3-4-дневных походах, а также в таких походах, когда можно периодически пополнять запас продуктов, вес его может быть увеличен до 1,2 кг (главным образом за счет замены сухарей хлебом).

Поскольку рацион рассчитывался для пешего похода, связанного с большой мышечной нагрузкой, это стремление можно считать оправданным. Вместе с тем рацион содержит некоторые резервы для сокращения веса. Можно было бы, например, заменить сгущенное молоко сухим и немного сократить количество сухарей и за счет этого выиграть примерно 50 г веса,

Таблица 2

Примерный рацион *Вариант1*)

| Наименование продуктов | Вес в граммах |
|--------------------------------|---------------|
| Сухари пшеничные | 250 |
| Мясо тушеное (консервы) | 120 |
| Колбаса твердого копчения | 50 |
| Сыр | 25 |
| Масло сливочное | 50 |
| Сало-шпиг | 25 |
| Сахар-рафинад | 150 |
| Крупа (гречневая, манная, рис) | 140 |
| Макаронные изделия | 50 |
| Молоко сгущенное | 50 |
| Соль | 20 |

| | |
|---------------------|----|
| Чай, какао, кофе | 15 |
| Лук, чеснок, специи | 25 |

Рассмотрим другой подобный рацион, также составленный для летнего похода (табл. 3). Общий вес этого рациона составляет 1 кг, калорийность примерно 3500 кал. В этом отношении он не так уж сильно отличается от предыдущего рациона. Главная его особенность-возможность обеспечить разнообразный стол. Составители такого рациона берут многие продукты, вообще не использованные в первом рационе, - супы, сухие овощи, кисель и сухофрукты, яичный порошок и т. д. Там, где составители первого рациона обходятся одним-двумя наименованиями, в рассматриваемом рационе их будет значительно больше. Например, в первом случае на весь поход был взят один сорт мясных консервов, во втором четыре, или три вида круп - и семь. Некоторые продукты взяты почти в символических количествах.

Таблица 3

Примерный рацион (Вариант 2)

| Наименование продуктов | Вес в граммах | Наименование продуктов | Вес в граммах |
|------------------------------|---------------|------------------------------|---------------|
| Сухари пшеничные | 250 | рис | 40 |
| Печенье | 10 | горох (концентрат) | 40 |
| Мука пшеничная, дрожжи сухие | 20 | гречневая | 40 |
| Мясные консервы | 100 | Макаронные изделия | 50 |
| в том числе | - | Молоко сгущенное | 20 |
| говядина тушеная | 50 | Молоко сухое | 10 |
| паштет печеночный | 10 | Супы (концентраты) | 20 |
| фарш колбасный | 10 | Рассольник, борщ (в банках) | 20 |
| свинина тушеная | 30 | Картофель сушеный | 10 |
| Колбаса твердого копчения | 10 | Овощи сушеные | 10 |
| Масло сливочное | 30 | Кисель (концентрат) | 20 |
| Масло топленое | 50 | Сухофрукты | 20 |
| Сахар-рафинад | 110 | Шоколад | 10 |
| Конфеты (леденцы) | 10 | Соль | 20 |
| Крупа | 160 | Чеснок, лавровый лист, перец | 10 |
| в том числе: | - | Чай, кофе, | 10 |
| манная | 20 | какао | 25 |

Из приведенных примеров следует важный вывод. Нет и не может быть рациона, пригодного на все случаи жизни. Все зависит от цели и продолжительности похода, его сложности, от сезона, вкусов и привычек участников, от возможности пополнять продукты в пути и множества других факторов. Вот почему и не дается такой рацион, который мог бы служить универсальным образцом для любого похода. Руководители и

участники похода должны научиться составлять разумные рационы сами, различные на каждый случай.

Закупка продуктов

На территории национального парка продуктовые магазины отсутствуют. На кордонах имеются лишь продукты для жизнеобеспечения государственных инспекторов. Поэтому туристы сами должны позаботиться о том, чтобы не быть голодными и все закупить в городах или близлежащих селах.

Упаковка и хранение продуктов

Следует иметь в виду, что магазинная упаковка продуктов совершенно не годится для походов - она рассчитана только на то, чтобы покупатель мог их донести от магазина до дома. Основной тарой, в которую укладываются продукты для похода, являются матерчатые мешочки. При коротких походах (2-3 дня) для транспортировки продуктов вполне подходят полиэтиленовые пакеты. На более продолжительный срок попутные полиэтиленовые мешочки не годятся - они начинают протираться и рваться. В таких походах полиэтиленовые мешочки помещают в матерчатые. Для транспортировки сыпучих продуктов (круп, сахарного песка и т.д.) очень хорошо использовать пластиковые бутылки, желательно с широким горлышком (из-под молочных продуктов). От использования консервов в стеклянных банках лучше отказаться. Вы должны продумать все так, чтобы Ваши продукты не рассыпались, не промокли и не испортились. Сейчас в пластиковых контейнерах нет недостатка. Но при этом Вы должны помнить, что тара должна быть легкой и что Вам ее придется нести весь поход – весь мусор туристы выносят на кордоны сами.

Вопрос хранения продуктов очень важен. Вы находитесь в местах обитания многочисленных животных, которые с удовольствием могут «поделиться» с Вами. Помните – самый страшный зверь в тайге – маленькая мышка. Если она доберется до тех продуктов, которые не требуют термической обработки, Вы рискуете заболеть ДСЛ (дальневосточной скарлатиноподобной лихорадкой) или чем-то схожим. Поэтому такие продукты должны висеть в рюкзаке или мешке на дереве, сверху прикрытые от дождя пленкой либо находиться в закрытом автомобиле.

Если Вы не хотите встретиться лицом к лицу с медведем, то очень рекомендуем не оставлять Ваш «кухонный мусор» не сожженным или не обожженным (применительно к консервным банкам). Именно по причине того, что кухонные остатки могут привлечь медведей и в итоге привадить их к местам остановки туристов, национальный парк убедительно просит туристов забирать мусор с собой до кордонов. От Вашей сознательности зависит здоровье и жизнь тех, кто будет отдыхать на том же месте после Вас.

Правильная организация движения

Вопреки мнению многих, движение по тайге также требует определенного умения. Очень часто туристы, выйдя в поход, идут 3-4 часа без остановки и в результате преждевременно выбиваются из сил. Короткие десятиминутные привалы обязательны, даже если, кажется, что Вы совсем не устали. Привалы обычно делаются каждый час: 50 минут идут, 10 минут отдыхают. Можно делать их и чаще, минут через 40-45 и даже 30 минут, если очень трудно идти. Такие короткие привалы сберегают силы, и турист без особого труда может быть в движении 8-10 часов.

Десятиминутные привалы должны полностью использоваться для отдыха. Борьба с усталостью нужна не тогда, когда она пришла, а до ее наступления.

Помимо очередных десятиминутных привалов, на первом переходе через 15 минут после выхода рекомендуется короткий внеочередной привал. За эти 15 минут обычно выясняется, что у кого-нибудь в группе или неудобно уложен рюкзак, или трет ногу обувь, или надо снять свитер, потому что жарко идти. Одним словом, этот привал нужен для устранения мелких неисправностей в экипировке.

Надо следить и за темпом движения. Это очень важно. Ничто, пожалуй, так не выматывает туриста, как "рваный", неравномерный темп, когда направляющий то плетется еле-еле, то вдруг делает рывок, а потом опять сбавляет темп. Идти нужно по возможности с одной скоростью, разве что, выходя с бивака, можно несколько минут двигаться медленнее, чем обычно, чтобы втянуться в привычный темп постепенно, и потом перед остановкой на привал надо за 3-5 минут начать постепенно снижать темп, чтобы перевести сердце и легкие на более спокойный режим работы. Полноценность этого отдыха зависит не только от своевременности привалов, но и во многом от правильности выбора места для них. Иной раз имеет смысл остановиться на несколько минут раньше, чем предполагалось, или, наоборот, пройти немного дальше, чтобы найти хорошее место для отдыха. Бессмысленно, например, в жаркий летний день останавливать группу на привал в открытом месте под палящими лучами солнца. После такого "отдыха" участники группы только раскиснут, станут вялыми, и идти станет труднее. В холодное время года главным требованием к месту привала является его защищенность от ветра. Летом в жару, напротив, ветерок желателен, но, главное, надо, чтобы была тень. А вот наличие воды, вопреки мнению многих начинающих путешественников, совсем не обязательно и, более того, обычно нежелательно.

В некоторых случаях для уменьшения усталости бывает полезно дать человеку несколько кусков сахара. Сахар - быстроусвояемый углевод. Питательные вещества начинают поступать мышцам буквально через несколько минут. Опытные путешественники перед трудным переходом очень часто берут в карман по несколько кусков сахара.

В походе совсем не безразлично, кто за кем идет. Чтобы вся группа во время перехода держала темп по более слабым товарищам, их обычно ставят в голову колонны, сразу после направляющего. Идя сзади, сильные не отстанут от группы, а направляющему удобнее поддерживать темп, если он имеет тех, за кем ему надо следить, рядом с собой.

Кроме того, в колонне обязательно назначается замыкающий. Чаще всего это второй по силе и опытности турист в группе. У него в рюкзаке обычно находятся аптечка и ремонтный набор, он всегда должен быть готовым оказать необходимую помощь. А главная его задача - держать в поле зрения всю группу и не допускать, чтобы кто-нибудь оставался сзади него. Именно он отвечает за то, чтобы никто не отстал и не потерялся.

Вот теперь мы подошли еще к одному туристскому правилу. Группа должна двигаться в определенном порядке, а не в том, который получится случайно. Неправильно поступают те туристы, которые решают: пусть все идут, кто как хочет. Успеху похода это не способствует. Нужно заранее подумать, кто лучше справится с обязанностями направляющего и замыкающего, а перед выходом на маршрут объявить это для всей группы. Во время перехода надо производить перестановки в группе, если кто-нибудь начинает тяжело идти.

В национальном парке тропы прорублены. Они широкие и на них нет веток, мешающих движению. Тем не менее, все может случиться. Поэтому при движении по лесу нужно опасаться веток деревьев и кустарника. Для того чтобы Вас не хлестнула ветка, отпущенная впереди идущим, необходимо соблюдать интервал движения - не менее 3 метров между каждым туристом.

При движении по каменистым участкам необходимо быть предельно внимательными. Если это каменная осыпь, то легко наступить на «живой» камень,

который под весом сдвинется и Вы можете или упасть или повредить ногу. При движении по наклонным каменным осыпям, например к вершине горы Облачная, ни в коем случае не идите один под другим. Камень, случайно сброшенный выше идущим, может попасть в ниже идущего.

Руки рекомендуется оставлять свободными. Турист, у которого свободны руки, при потере равновесия и падении вперед падает на руки, а тот, у кого руки заняты, падает на землю лицом.

Во время движения или на десятиминутном привале нельзя пить воду. Чем больше воды будет выпито, тем тяжелее станет идти потом, а жажда при этом не уменьшится. Чувство жажды возникает у туриста не из-за потери воды, выходящей с потом из организма, а из-за обильного выделения солей. Вспомните, каким соленым кажется пот, если он попадает на губы, как он разъедает глаза. Все это из-за высокой концентрации в нем солей. В обычной воде солей содержится значительно меньше, поэтому для восстановления нарушенного солевого равновесия ее пришлось бы выпить очень много. Вот почему в походе, сколько ни пей - жажда не проходит: ведь с водой в организм поступает значительно меньше солей, чем ушло с потом. А идти при этом оказывается тяжело: человек обливается потом, сбивается дыхание, возрастает нагрузка на сердце.

Поэтому рекомендуется сделать следующее. Съесть с утра что-нибудь соленое: сухую воблу, селедку, кусок хлеба, посыпанный солью, - или даже просто проглотить щепоточку соли. Потом нужно напиться горячего чая до утоления жажды и больше, потом не пить. В крайнем случае, если во рту очень сухо, можно прополоскать его водой.

При появлении жажды самое трудное - удержаться от питья в первое время. Дальше будет легче. И наоборот, если не удержаться сразу, дальше будет очень трудно. Бывает, что, сделав несколько глотков из фляжки, турист потом не может остановиться и пьет без конца: в деревне, у колодца - прямо из ведра, в лесу, у ручья - лежа, припав к воде и не в силах оторваться от нее. Можно ручаться, что к концу дня он будет совершенно измученным. Следует помнить: напившись утром, не надо пить до обеденного привала днем, а если его не будет, то лучше потерпеть и вторую половину дня - до вечера. Между прочим, именно поэтому не стоит устраивать десятиминутные привалы вблизи воды. Слишком уж велик в этом случае соблазн напиться. Там, где опытный турист ограничится тем, что помоеет лицо и руки, прополосчет рот, кто-нибудь из туристов наверняка будет пить воду, делая вид, что он только полощет рот.

На обеденном привале тоже не надо сразу набрасываться на воду. Лучше всего подождать, пока будет готов чай, компот или что-нибудь в этом роде. Если ждать очень долго, то, во всяком случае, не следует пить тотчас, как только группа стала на бивак. Турист еще разгорячен ходьбой и выпьет гораздо больше воды, чем ему на самом деле нужно. И еще: никогда не надо пить залпом, без отрыва. Лучше пить маленькими глотками, словно пробуя вкус напитка. Прежде чем проглотить воду, нужно прополоскать ею рот. Между глотками нужно делать небольшие паузы. Если пить не торопясь, то можно утолить жажду совсем небольшим количеством воды.

Желательно добиваться от туристов осмысленности своих действий в походе. Всем известно знаменитое суворовское выражение, что каждый воин должен понимать свой маневр. В полной мере это относится и к туристским походам. Поэтому очень полезно бывает перед выходом потратить 10 минут на то, чтобы разъяснить участникам похода, что предполагается сделать за сегодняшний день, показать маршрут по карте, объявить, кто будет направляющим, замыкающим, ведущим, в каком порядке будут следовать остальные и т. д.

Столь же полезно провести у вечернего костра получасовой разбор прошедшего дня.

Не нужно двигаться по лесу с криком, хохотом, свистом, т.е. шумной толпой. Тишина способствует полноценному отдыху. Не надо тащить с собой в лес городские шумы, не надо воспроизводить их там. Следует учесть - и то, что среди общего гвалта

трудно управлять группой. Ведущий может не услышать замыкающего, если тот просит задержать группу. Наконец, шумная группа лишает себя многих интересных встреч - с оленями, зайцами, белками и другими обитателями леса. По той же причине у туристов принято, укладывая рюкзак, добиваться, чтобы на ходу ничто внутри его не гремело, не брэнчало.

Покидая привал, нужно обязательно осмотреть место - не осталось ли забытых вещей. И, естественно, весь ли мусор собран и унесен с собой.

Не следует оставлять костер (даже гаснущий) без присмотра. Непотушенный костер – преступление. Вообще полезно выработать у каждого туриста привычку: находясь у огня, быть чуточку настороже, поглядывать, не занялась ли трава на краю кострища, не загорелись ли чьи-нибудь носки или кеды и т. д. Вначале может показаться, что это будет мешать отдыху, создавать у людей какое-то внутреннее напряжение. Пожалуй, на первых порах что-то похожее - действительно бывает. Но довольно быстро это дело становится привычным, напряженность, если она была, исчезает, турист может отдыхать у костра, петь песни, беседовать, в то же время краем глаза следить за тем, как себя ведет огонь. Особенно внимательно надо следить за костром, когда кругом много сухой травы и когда дует сильный ветер. Обилие сухой травы и листьев бывает обычно сразу же, как только сойдет снег. Пара солнечных деньков, и прошлогодняя трава становится совершенно сухой, а новая, зеленая, еще только чуть пробивается. Необходимо помнить, что по сухой траве огонь распространяется очень быстро (практически со скоростью ветра) и что совсем не обязательно огонь пойдет непосредственно от самого костра. При сильном порыве ветра язык пламени может оторваться от костра и зажечь траву в двух-трех метрах в стороне.

При написании использованы материалы сайта: http://pedagog.eparhia.ru/for_pedagog/camp/synd/g17/