

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ СОВЕТ ПО ТУРИЗМУ И ЭКСКУРСИЯМ
Управление самодеятельного туризма

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ В ПЕШЕМ ПОХОДЕ

Методические рекомендации
Рекомендации разработал В. Г. Варламов



Центральный совет по туризму и экскурсиям
Центральное рекламно-информационное бюро "Турист"
Москва—1983

Одобрено Управлением самодеятельного туризма Центрального совета по туризму и экскурсиям и рекомендовано для работников советов по туризму и экскурсиям, советов ДСО, туристских клубов и туристских секций коллективов физической культуры.

СОДЕРЖАНИЕ

[Общие положения по профилактике и предупреждению травматизма и меры повышения безопасности в пеших походах](#)
[Руководитель туристской группы](#)
[Подбор участников похода](#)
[Значение физической подготовки в предупреждении травматизма](#)
[Техника пешего туризма](#)
[Тактика пешего туризма](#)
[Основные правила безопасности при движении на маршруте](#)
[Основные правила безопасности при движении по болоту](#)
[Основные правила безопасности при преодолении водных препятствий](#)
[Основные правила безопасности при преодолении горных склонов](#)
[Основные правила безопасности при ориентировании на маршруте](#)
[Основные правила безопасности при устройстве привалов, ночлегов и очагов](#)
[Оказание первой медицинской помощи пострадавшему](#)
[Основные положения пожарной безопасности в лесах. Охрана природы](#)

Пеший поход входит в нормативы комплекса ГТО СССР. Пешие маршруты проходят по местам революционных событий, боевых подвигов в годы Великой Отечественной войны, трудовой доблести советского народа, а также по местам туристской экспедиции советской молодежи "Моя Родина—СССР".

С каждым годом география пеших самодеятельных походов расширяется. Их маршруты проложены по всей территории Советского Союза и совершаются как в летний период, так и в межсезонье, что открывает большие возможности для проникновения в самые отдаленные районы нашей Родины. Чтобы достичь намеченной точки, пешим туристам приходится преодолевать разнообразные препятствия: болота, мари, ручьи и реки, завалы и чащобы, крутые снежные склоны с травянистой и кустарниковой растительностью, мелкой и крупной осыпью, перевалы; подниматься на обзорные вершины в районах среднегорья.

Для участия в категорийных походах от туристов требуется необходимая общая и специальная физическая, техническая и тактическая подготовка, а также выполнение правил техники безопасности. Недооценка пешего похода может привести к сложной аварийной ситуации в группе. Пешие категорийные походы могут быть доступными лишь при условии постепенного накопления туристского опыта от простых однодневных походов к более сложным.

Успешное проведение пешего похода во многом определяется не только высоким туристским мастерством, физической подготовкой, но и морально-психологической подготовкой, т. е. определенным настроем туристов совершить самодеятельный поход именно той категории сложности, на которую он заявлен. Схоженность групп, физическая и техническая подготовленность участников, отработанные походные навыки и технические приемы, морально-психологический настрой, выполнение при этом требований техники безопасности во многом способствуют успешному завершению похода.

В настоящей работе даны методические рекомендации по вопросам техники безопасности, осуществлению мер по предупреждению травматизма и аварийных ситуаций в процессе подготовки к самодеятельному пешему походу и во время движения туристской группы на маршруте.

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ТРАВМАТИЗМА И МЕРЫ ПОВЫШЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ПЕШИХ ПОХОДАХ

Меры профилактики травматизма в туризме являются основным положением в работе контрольно-спасательных служб и общественных маршрутно-квалификационных комиссии, пешеходных комиссий, клубов туристов, туристских секций, организующих походы. Членам контрольно-спасательной службы, туристскому активу следует больше проводить мероприятий по профилактике с тем, чтобы в дальнейшем сократить до минимума травмы, искоренить из практики случайности, приводящие к травматизму в пеших походах. Решение этих проблем во многом зависит от знания и правильного выполнения основных правил техники безопасности всеми туристами. Они состоят из детального изучения района путешествия, разработки маршрута, подбора необходимого и качественного снаряжения и продуктов питания, умения преодолевать сложные участки маршрута и наведения надежной страховки, улучшения физической и технической подготовки.

С целью профилактики травматизма и предупреждения несчастных случаев в туризме Центральным советом по туризму и экскурсиям на территории союзных республик, краев и областей РСФСР создана целая сеть туристских контрольно-спасательных служб (КСС), которые осуществляют деятельность в тесном взаимодействии с общественными маршрутно-квалификационными комиссиями (МКК) и комиссиями по видам туризма федераций. В своей деятельности туристские КСС и общественные комиссии федераций туризма руководствуются "Правилами организации и проведения самостоятельных туристских походов и путешествий на территории СССР", руководящими материалами Центрального, республиканских, краевых и областных советов по туризму и экскурсиям. Спасательные службы оснащены необходимым снаряжением, средствами связи, транспортом. Для организации и проведения поисково-спасательных работ КСС выделены специальные средства.

Основными задачами, стоящими перед туристскими КСС, общественными МКК и пешеходными комиссиями федераций, являются:
проведение профилактики предупреждения травматизма и несчастных случаев путем разъяснительной работы среди туристов;
установление строгого контроля за соблюдением участниками выполнения "Правил организации и проведения самостоятельных туристских походов и путешествий на территории СССР";
оказание методической помощи и консультаций туристским группам по выбору маршрута, подбору снаряжения, технике безопасности, географических, климатических и метеорологических особенностях района и другим вопросам относительно организации и проведения пешего похода;
проверка знаний заявленного маршрута и его правильное тактическое построение, наличие запасного варианта маршрута, опыта участников по пешеходному туризму для данной категории сложности, знание правил техники безопасности при прохождении сложного участка пути, материального обеспечения (снаряжением, питанием), физического состояния участников группы, умения оказывать первую доврачебную помощь;
установление указателей мест бродов и перевалов, предупреждающих знаков об обвалах и камнепадах и т. д., щитов со схемой маршрутов, оборудование мест стоянок и ночлегов в наиболее популярных туристских районах.

КСС, МКК, пешеходные комиссии осуществляют сбор, систематизацию и публикацию материалов в местной печати о рекомендуемых маршрутах, нарушениях техники безопасности в пеших путешествиях, состоянии транспортного сообщения, создании новых заповедных зон, экскурсионных объектов не только на своей территории, но и за ее пределами; о лучших путешествиях года, нарушениях "Правил организации и проведения самостоятельных туристских походов и путешествий на территории СССР", правилах противопожарной безопасности и охраны природы.

Работники КСС и члены МКК при получении сообщения об ухудшении метеорологической обстановки, шторме, селе, повышенной опасности на маршруте (обвалы дорог, селевые потоки, завалы, разрушение троп, обледенение дорог и склонов, разливы рек, снесение мостов и кладок, сход лавин и т. д.) должны сообщить туристским группам, вставшим на учет, о неблагоприятной обстановке для похода в данном районе. Туристские группы, которые уже совершают походы в этом районе, члены КСС информируют об этом через общественных спасателей, лесников, геологов и т. д.

КСС не должны допускать выхода на маршрут или движение по нему в осложнившихся метеорологических условиях. Работникам КСС и членам МКК следует больше проводить профилактических бесед, лекций о предупреждении лесных пожаров и способов их тушения, разборов случаев неорганизованности и нарушения "Правил организации и проведения самостоятельных туристских походов и путешествий на территории СССР", "Правил пожарной безопасности в лесах СССР".

Работники КСС и члены МКК обязаны при получении сообщения о неприбытии туристской группы в установленный срок на один из контрольных пунктов, указанных КСС и МКК, а также известий об аварийной обстановке на маршруте или во время проведения туристского мероприятия, несчастном случае, требующем

транспортировки пострадавшего и оказания первой медицинской помощи, четко и быстро организовать поисково-спасательные работы с возможным привлечением туристских групп, находящихся в этом районе.

Члены КСС должны проводить воспитательную работу с туристами по соблюдению ими дисциплины на маршруте, вести решительную борьбу с проявлением неорганизованности и лихачества, не выпускать на маршрут туристские группы, не зарегистрировав и не поставив их на учет.

МКК не должны рассматривать и утверждать заявочные материалы на проведение походов по маршрутам, проходящим по территории государственных заповедников, группам, не имеющим документов со специальным разрешением на их посещение.

КСС и МКК следует строже предъявлять требования к участникам пеших походов, которые проводятся в межсезонные периоды, а о случаях нарушений доводить до сведения выпускающих организаций.

Однако, несмотря на большую работу, проводимую Центральным советом по туризму и экскурсиям по профилактике травматизма пеших походов, еще имеют место несчастные случаи с тяжелыми последствиями. Сведения о гибели пеших туристов на маршруте в процентах приведены в табл. 1 (по данным Оленина И. В.).

Таблица 1

Район					
Кавказ	Саяны	Алтай	Урал	Камчатка	Приморье
10	33	42	5	5	5

Категория				
I	II	III	IV	V
28	15	28	10	19

Год										
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81
9	5	0	5	10	14	10	23	5	14	5

Сезон			
Весна	Лето	Осень	Зима
18	72	5	5

Время	
До полудня	После полудня
25	75

Погода	
Хорошая	Плохая
70	30

Препятствие		
Переправа	Перевал	Движение по скалам
44	24	32

Ошибки в технике				
Сбит течением	Ненадежные страховочные средства	Срыв, подскользнулся	Лавина	Утомление
25	15	40	10	10

Руководитель	Участник
30	70

Туристский опыт		
Маленький	Достаточный	Большой
37	50	13

Возраст участников			
До 18 лет	С 18 до 25 лет	С 25 до 30 лет	После 30 лет
9	45	18	28

[Перейти к содержанию](#)

РУКОВОДИТЕЛЬ ТУРИСТСКОЙ ГРУППЫ

Недопустимо, чтобы руководителями туристских групп были туристы, не имеющие достаточного опыта в руководстве. Даже опытные туристы не всегда могут быть руководителями по причине слабых организаторских способностей.

Основной лидирующей фигурой в группе является руководитель, которого туристы выбирают из своей среды в туристской секции или из числа актива клуба туристов. Им должен стать турист, имеющий опыт в данном виде туризма, обладающий определенными организаторскими способностями и пользующийся авторитетом в коллективе.

Авторитет руководителя является основой успешного управления группой. Он складывается из прочного знания маршрута, правильного использования технических навыков и приемов, умения правильно оценивать сложную обстановку, принимать необходимое решение, осуществлять меры по обеспечению безопасности на всем протяжении подготовительного периода и во время похода, чувства ответственности не только за свои действия, но и за действия и поступки участников группы. Руководителю необходимо быть собранным, принципиальным, уравновешенным, честным и доброжелательным. Он должен обладать чувством собственного достоинства, иметь собственное мнение, личным примером воспитывать у туристов высокую сознательность, ответственность и требовательность к себе и своим товарищам.

Управление группой обязывает взять на себя дополнительные заботы по проведению учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке, отвечать за безопасность участников, больше уделять внимания организационным вопросам, разработке маршрута, обеспечивать участников всей необходимой информацией по предстоящему походу.

В период подготовки к походу нагрузка на руководителя больше, чем на участников. Однако их необходимо привлекать к организационной работе, проявляя при этом требовательность и доверие. Совместные усилия сплачивают коллектив, создают доброжелательный климат в группе, побуждают туристов активнее участвовать в подготовке к походу.

Руководителю не рекомендуется выполнять задания за участников, иначе эта помощь в дальнейшем перерастет в иждивенчество, а в сложной обстановке повлечет за собой и более неприятные результаты на маршруте. Мелочная опека не позволяет участникам полностью проявить себя, сдерживает их творческую мысль, и тем самым лишает их самостоятельного выполнения задания. Однако контроль за их исполнением должен осуществляться постоянно. При этом необходимо помнить, что от уровня подготовки зависит судьба всего похода, а в отдельных случаях и безопасность участников.

Опыт управления туристской группой, как в период подготовки, так и непосредственно на маршруте накапливается постепенно от похода к походу. Вначале на руководстве однодневными, затем многодневными походами и впоследствии спортивными, сложными путешествиями. Опытный, умелый руководитель не проявит лихачества на маршруте, не будет пренебрегать правилами безопасности, не поставит группу в трудное положение. Он меньше подвержен совершению грубых технических и тактических ошибок, а следовательно, не допустит нарушения "Правил организации и проведения самостоятельных походов и путешествий на территории СССР".

В действиях руководителя не должны проявляться такие черты, как единоличное принятие решений и подавления инициативы участников. Он обязан считаться с предложением и мнением каждого участника. Если в чем-то не согласен с ними, то объяснить, в чем их ошибка. Однако, принимая коллективное решение, руководитель должен помнить, что ответственность за все неправильные действия и, в первую очередь, за безопасность участников полностью лежит на нем, и не идти на поводу у группы или отдельных лидеров. Поэтому прежде чем принять окончательное решение, он должен убедиться в его правильности.

Определенная сложность в управлении группой представляется на сборах и семинарах разного масштаба. Съезжаются туристы, о физической подготовке, технических и психологических качествах которых инструкторам неизвестно. Время для занятия на семинаре, знакомства и подготовки к походу незначительное. За эти дни, как правило, особенности туристов не раскрываются. Их характеры проявляются на маршруте, особенно, когда возникают трудные ситуации. Комиссиям пешеходного туризма рекомендуется направлять на семинары проверенных и знающих туристов с соответствующей подготовкой и нести за них полную ответственность.

Руководителю не следует выделять кого-либо из участников, создавая тем самым неравноправия среди членов группы, что приводит к конфликтной ситуации. Важно помнить, что любая инициатива руководителя должна осуществляться с точки зрения конечного результата. А конечный результат — это правильно организованный и безаварийно проведенный поход с полностью выполненными задачами.

Причины, вследствие которых могут возникать аварийные ситуации в походе следующие: недостаточный опыт руководителя; ослабление контроля за прохождением медицинского осмотра участниками; недостаточный контроль за физической и технической подготовкой, психологическим состоянием участников; включение в состав группы туристов, не имеющих достаточного опыта, изменение состава группы после утверждения МКК; недостаточное изучение района похода и самого маршрута (климатических условий, сезонности, сложных участков, подъездных путей, отсутствия необходимого картографического материала); ослабление контроля за подбором снаряжения и продуктов питания.

Ошибки, допускаемые руководителем в управлении группой на маршруте: выход на маршрут в измененном составе, разделение группы; включение в начальную часть маршрута сложных участков, изменение маршрута в сторону усложнения за счет прохождения отдельных сложных участков пути (перевалов, вершин в среднегорье, хребтов, каньонов, водных преград и т. п.); неверные команды и действия руководителя на сложных участках пути; отсутствие четкого руководства действиями туристов и требовательности при прохождении сложных участков пути; неправильная расстановка сил при прохождении сложного участка пути, отсутствие наблюдательного и спасательного постов перехвата; отсутствие предварительной разведки сложного участка; отсутствие контроля при применении страховки и самостраховки; отсутствие контроля за ориентировкой на маршруте; поздний выход группы на маршрут; неравномерное движение на маршруте, нарушение графика движения; неверный выбор места привала, ночевки; отсутствие дисциплины в группе, конфликт с группой; недостаточный отдых участников, ослабление контроля за состоянием и самочувствием участников; недостатки в руководстве, связанные с грубостью, несправедливостью, неумелостью, неопытностью, нечестностью и черствостью.

[Перейти к содержанию](#)

ПОДБОР УЧАСТНИКОВ ПОХОДА

Организационный вопрос по подбору руководителя и состава группы необходимо решать в туристской секции или клубе туристов задолго до начала похода. В начальной стадии подготовки к походу определяется его цель и идет отбор членов группы. Их количество набирают несколько больше, чем планируется. Это делается с таким расчетом, чтобы группа не распалась, так как в подготовительном периоде часть туристов по разным причинам отсеивается.

Отбор участников в стартовый состав группы следует проводить, учитывая туристский опыт, физическую и техническую подготовку, психологическую совместимость, деловые качества и необходимые походные навыки. Это исключает попадание в группу в последний момент случайных непроверенных и неподготовленных участников. Такой коллектив прочен и в сложной обстановке будет действовать слаженно и организовано, а следовательно исключатся психологические срывы и возникновение аварийных ситуаций по вине участников. Так формируются группы на Всесоюзных или другого масштаба семинарах или сборах, которые проводятся, как правило, под руководством опытных инструкторов.

Не рекомендуется формировать группу из малознакомых или совсем незнакомых людей, по объявлению или по рекомендациям. В таких группах часто нет согласия между участниками и руководителем, что приводит к конфликтным ситуациям.

Руководитель не должен принимать единоличное решение ввести или вывести из состава группы кого-либо из участников. Об этом нужно поставить в известность всю группу. Одностороннее решение может привести к расколу или распаду коллектива. Комплектуя туристскую группу, не рекомендуется преждевременно объявлять ее стартовый состав. Целесообразно считать всех участников кандидатами до утверждения группы на МКК. Это позволит увидеть каждого участника в деле, т. е. на тренировочных занятиях и походах, в подготовке к основному походу. Поэтому прежде чем руководителю окончательно вынести решение о стартовом составе группы, необходимо иметь определенное мнение о каждом из кандидатов.

При подборе туристской группы необходимо помнить, что минимальное количество будущих участников может привести к следующему. Если один из них по какой-то причине не сможет идти в поход, то вся группа находится под срывом, не говоря уже о том, что кого-то следовало бы вывести. Такой подбор является неверным. Особенно часто такое явление наблюдается у туристов невысокой квалификации, где комплектование группы продолжается до самого утверждения похода в МКК. Между участниками, а иногда между руководителем и участниками возникают сложные взаимоотношения, которых могло бы не быть при правильном подборе кандидатов.

К составу группы пешего спортивного похода и похода I категории сложности по родному краю особых требований не предъявляется в связи с тем, что у большинства участников этой категории туристов нет достаточного опыта. Поэтому целесообразно оказать им помощь, выделив опытного туриста для организации похода и если необходимо, то и руководства.

Условия для подбора кандидатов в туристскую группу рекомендуются следующие: для походов II—V категорий сложности участники могут иметь незначительную возрастную разницу, равный туристский опыт, одинаковую физическую подготовленность, участие в совместных походах и одни цели. Количественный состав группы определяется задачами, которые необходимо решать в походе, но не менее предусмотренного “Правилами организации и проведения самостоятельных походов и путешествий на территории СССР”. Этот минимум, прежде всего, обусловлен обеспечением безопасности при проведении похода.

После определения кандидатов в состав группы между участниками распределяются обязанности. Все члены группы в равной степени должны заниматься подготовкой. Начинать ее следует с выбора района путешествия. При этом рекомендуется учитывать следующее: сезонность похода, удобные подъездные пути к начальному и конечному пунктам маршрута, категорию сложности, наличие туристского опыта, специального снаряжения, картографического материала и финансовые затраты. Нужно также знать, не является ли выбранный район заповедником или заказником и свободен ли он для посещения. Если группа планирует поход невысокой категории сложности, то не следует заходить в дальние районы, к тому же если там никто из участников прежде не был.

Затем приступают к детальной разработке маршрута. Район предстоящего путешествия изучается по туристским отчетам, географической и туристской литературе и составляется подробный план похода по дням. После завершения разработки маршрута руководитель доводит до каждого кандидата сведения о районе путешествия и подробный план маршрута: начальный и конечный пункты, реки, населенные пункты; о всех сложностях на маршруте, какими средствами будет осуществляться техника безопасности, о запасном ее варианте на случай, если необходимо будет быстро выйти с маршрута. Перед выходом на маршрут он должен позаботиться о размножении картографического материала с учетом для каждого участника. На каждой картосхеме необходимо нанести легенду маршрута с указанием направления между отдельными участками пути, ярко выраженные ориентиры, азимуты; дать рекомендации по прохождению сложных участков, соблюдению правил техники безопасности.

Параллельно с разработкой маршрута туристы под руководством руководителя или одного из участников-лидеров проводят практические учебно-тренировочные занятия, прием контрольных нормативов по общей физической и технической подготовке, отрабатывают и закрепляют необходимые походные навыки, приемы техники безопасности, взаимодействия между участниками. На тренировочных выходах проверяется личное, групповое и специальное снаряжение, которое планируется взять с собой в поход.

И, наконец, руководитель с заявочными документами выходит на рассмотрение и утверждение МКК. К этому времени должен окончательно определиться стартовый состав группы. После положительного решения МКК он письменно сообщает (в установленные сроки) в КСС того совета по туризму и экскурсиям, на территории которого планируется проведение похода, о начале похода с указанием руководителя группы, количестве участников, контрольных сроках и графике движения.

Перед выходом на маршрут туристы должны ознакомиться с правилами соблюдения природоохранных законов, пожарной безопасности и предупреждения травматизма, умением оказывать первую медицинскую помощь, пройти медицинский осмотр, а в отдельных случаях сделать необходимые профилактические прививки.

На маршруте на каждый ходовой день по указанию руководителя назначается направляющий и замыкающий. Роль направляющего состоит в умении вести по маршруту группу и подходящем для всех темпе, выбирать удобный, а в отдельных случаях безопасный путь, следить за тем, чтобы никто из туристов не отставал, группа шла компактно, не растягивалась, через установленное время или по просьбе участника, останавливалась на короткий привал. При выходе к сложному участку пути направляющий должен остановиться, собрать всю группу во главе с руководителем, совместно наметить путь дальнейшего прохождения, если необходимо, то провести разведку и сообща навести страхующие средства. После преодоления препятствия последним участником группа по команде направляющего продолжает путь.

Замыкающий следит за тем, чтобы участники не растягивались, не сходили с тропы. В случае вынужденной остановки одного из участников обязан дожидаться его, а если остановка требует определенного времени, — предупредить направляющего сбавить темп или остановиться.

На маршруте туристы должны быть дисциплинированы, выполнять указания и команды руководителя, доброжелательно относиться друг к другу, на сложных участках оказывать помощь, не преодолевать их без разведки, не пренебрегать страховкой и само страховкой, не проявлять лихачества и не паниковать в сложных, экстремальных условиях.

Причины,	вызывающие	аварийную	ситуацию,	следующие:
недостаточная	подготовка	туристский	к	походу;
недостаточный		команд		опыт;
невыполнение				руководителя;
отсутствие		владеть		дисциплины;
неумение		физическая		страховкой;
слабая	техническая	и	тактическая	подготовленность;
недостаточная		от		группы;
отставание	уход		на	разведку;
самовольный	преодоление		сложного	участка;
самостоятельное	выход	на	опасный	участок;
самостоятельный	страховкой		и	само страховкой;
пренебрежение		на		маршруте;
лихачество	с		решением	руководителя;
несогласие		среди		участников;
конфликт	паника,	смятение	в	сложной
страх,				ситуации;
отсутствие навыков в оказании первой помощи при заболевании и травматизме.				

Лидеры в туристской группе. В каждой туристской группе есть участники, которые пользуются особым авторитетом у всех членов группы: с них во многом берут пример, считаются с их мнением, уважают. Такие туристы являются лидерами в группе, становятся душой коллектива. Лидеров бывает несколько. Одним из них является руководитель.

Одному руководителю бывает трудно, а иногда практически невозможно подготовить и провести сложный спортивный поход. Поэтому ему рекомендуется поручать подготовку отдельных участков туристам-лидерам. Так, проведение занятий по физической подготовке следует поручить туристу, хорошо владеющему методикой проведения практических занятия, отработку туристской техники, ориентирование в тренировочном походе и на маршруте—туристам, хорошо владеющим этими навыками. Какой бы участок турист-лидер не возглавлял, он должен соблюдать меры безопасности, будь это тренировка или непосредственное прохождение маршрута.

Чтобы турист мог продолжительное время успешно выполнять роль лидера, ему необходимо наряду с чисто туристскими навыками и опытом обладать и определенными человеческими качествами и достоинствами, которые особенно ценятся в туристском коллективе. Это в первую очередь смелость, решительность, дисциплинированность, понимание, тактичность, принципиальность. Уверенность в своих способностях вызывает доверие к нему со стороны членов группы.

Хороший лидер не навязывает своих суждений. Он настойчив, обладает способностью преодолевать конфликтные ситуации, благодаря своим качествам оказывает на группу внушающее воздействие. На этом часто строится и его способность “увлечь”, “повести за собой”. Лидер должен постоянно доказывать свое право быть лидером, проявляя себя с лучшей стороны, особенно в неблагоприятных, напряженных ситуациях. Этим самым он укрепляет свою ведущую роль в группе.

Конфликтная ситуация в группе. В отдельных случаях туристы могут не соглашаться друг с другом в оценке или взглядах на те или иные явления, иметь противоположное мнение по отдельным тактическим или техническим вопросам, а вместе с тем дружно и согласованно участвовать в составе одной туристской группы. Поэтому спорные вопросы не всегда приводят к конфликту.

Конфликты имеют большой результативный характер, потрясая всю группу, могут привести к ее распаду.

Если при комплектовании группы не была учтена психологическая совместимость всех ее членов, то могут возникнуть неприязнь друг к другу, неуверенность одного в возможностях другого, недоверие и т. п., на основе этого возникает очаг конфликта, который, если сразу не пресечь, затянёт всех участников. При таких взаимоотношениях не может быть и речи о создании монолитной группы. Во избежание конфликта при подборе кандидатов необходимо обращать внимание на темперамент будущих участников. Если руководитель уравновешенный, спокойный, то в составе группы могут быть темпераментные участники. Если же руководитель имеет взрывной характер, то темпераментных участников в группу вводить не следует.

Часто конфликт возникает из-за соперничества за утверждение в группе. Соперничество само по себе неизбежное и благоприятное явление, потому что оно связано со стремлением попасть в основной состав группы и утвердиться в ней или в действиях непосредственно на маршруте. С другой стороны, оно может оказаться значительным препятствием для взаимного сотрудничества туристов и ухудшить не только индивидуальные, но и групповые действия. Руководитель должен быть достаточно наблюдательным, чтобы уметь своевременно определить, здоровое это или нежелательное явление и как оно подействует на взаимоотношения в группе. При сложившейся ситуации он обязан уделять участникам равное внимание и необходимую рабочую и эмоциональную поддержку, по возможности поручая им выполнение отдельных заданий.

Межличностные конфликты чаще всего происходят в атмосфере кажущегося мира, и создается впечатление, что между туристами ничего не происходит. Но, несмотря на это, в группе создается атмосфера напряженности, которая неблагоприятно влияет не только на тех, кто находится в конфликтной ситуации, но и на других членов группы. Подобную ситуацию необходимо разрешить таким образом, чтобы турист либо пересмотрел свою позицию, что бывает чаще всего, либо оставил группу.

Если турист на удовлетворение просьбы устранения каких-либо неблагоприятных условий получает отказ, то попытка решить вопрос мирно переходит в открытое столкновение. Причиной этого может явиться нежелание находиться в одной палатке с одним из участников, совместного дежурства и т. п. Открытое столкновение между участниками проходит более драматично и интенсивно, захватывая и других членов группы, но здесь больше шансов на быстрое разрешение конфликта, так как в этом случае свою точку зрения высказывают все члены группы и в итоге приходят к единому мнению.

Разрешая конфликтную ситуацию, руководителю необходимо быть принципиальным и гибким, учитывая состояние туристов и особенности их характера. На одного лучше действует доброе отношение, мягкое обращение и уговор, на другого — непреклонное требование изменить поведение с предупреждением о возможности снятия с маршрута.

Конфликт руководителя с одним из членов группы. Причиной конфликта между руководителем и участником может явиться неверное выполнение последним технического приема, повлекшее за собой нарушение правил безопасности или другого грубого нарушения: отрицательная реакция на замечание, незаслуженное оскорбление, унижение, грубость и т. д.

Конфликтующие стороны меньше начинают думать о походе, окружающих спутниках, о тех сложных участках, на которые следовало бы уделить внимание, на страховку, так как мысли в этот момент у них заняты другим. Ожидание неприятностей могут вызвать тяжелое состояние болезненного возбуждения или депрессии, что не остается без последствий для других участников. В этом положении конфликт требует обязательного разрешения.

Необходимо на ближайшем большом привале или дневке одному из лидеров провести разбор возникшего конфликта, выяснить причины и постараться примирить конфликтующие стороны. При этом не следует поддерживать ни одну из сторон, чтобы не обострялись отношения. Если все же конфликт разрешить не удастся, то в таком состоянии группа не может продолжать поход и должна сойти с маршрута.

Конфликт руководителя с группой. Этот тип конфликта возникает в походе по ряду причин, а именно: неправильные действия участников и руководителя; личные недостатки (замкнутость, грубость, несправедливость, нечестность и т. д.); отсутствие дисциплины; аморальное поведение; взаимное непонимание (деловые замечания или полезные советы руководителя воспринимаются участниками агрессивно и т. д.); незнание района похода; недостатки в руководстве группой. Главной же причиной бывает то, что участники считают действия руководителя ошибочными. Например, руководитель, не согласовав свои действия с группой, отменил прохождение сложного участка из-за неблагоприятных условий или недостаточной физической и технической подготовки участников во избежание нарушения "Правил организации и проведения самостоятельных туристских походов и путешествий на территории СССР". Такая ситуация настраивает группу против руководителя. Участники считают его виноватым в неудавшемся осуществлении запланированного плана маршрута. Спротивление по отношению к руководителю может быть настолько выраженным, что группа стремится его "наказать" поздним выходом на маршрут,

пренебрежением страховкой и т. п. Разрешить подобный тип конфликта в условиях похода нелегко. Часто это приводит к расколу группы и преждевременному окончанию похода.

Для разрешения такого конфликта необходимо создать условия эмоциональной разрядки, снимающей напряженность, после чего проанализировать и проработать его причины в условиях меньшего возбуждения. Затем постепенно накал снижается, поднимается активность участников. В такой ситуации нужно стремиться сохранить единство коллектива.

Каждый конфликт в туристской группе является серьезным и имеет свои последствия, а именно: отрицательно влияет на психологический климат в группе, а, следовательно, на успешное завершение похода без травм и психических стрессов.

[Перейти к содержанию](#)

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРЕДУПРЕЖДЕНИИ ТРАВМАТИЗМА

Несчастные случаи в походе происходят в основном в момент утомляемости туристов. Главной причиной утомляемости является недостаточная общая и специальная физическая подготовка, слабое развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, равновесия, выносливости. Так, за последние 10 лет в пеших походах 10% несчастных случаев произошло по причине слабой физической подготовки туристов, 65% — ухудшения физического состояния. Из этого следует, что физической подготовленности участников похода необходимо уделять первостепенное значение.

При определении физической подготовленности участников рекомендуются контрольные тесты, проведенные на Всесоюзном семинаре высшей туристской подготовки пеших туристов летом 1981 г. Результаты контрольных тестов приведены в табл. 2 и показаны на рис. 1 (результаты обработаны Богащенко Ю. А.). Критерием физической подготовленности взяты нормативы Всесоюзного комплекса ГТО СССР.

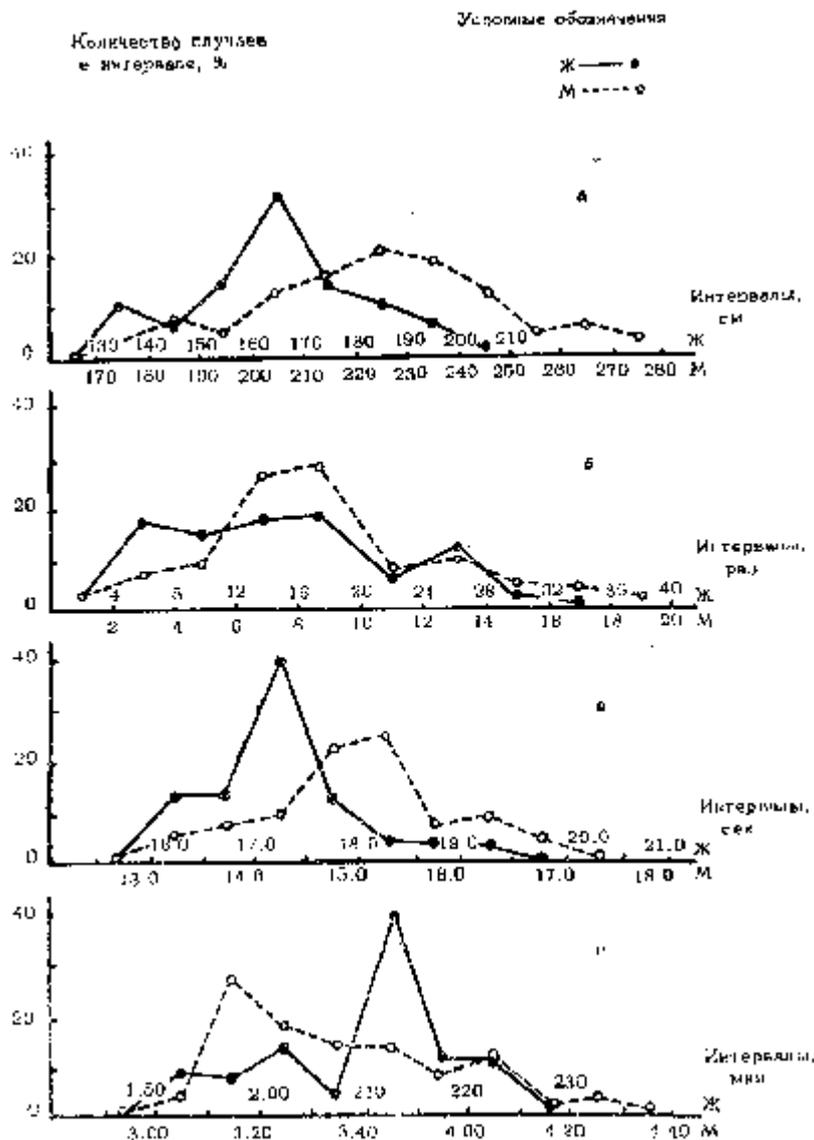


Рис.1. График средних показателей физической подготовки участников Всесоюзного семинара высшей туристской подготовки:
 а — прыжок с места; б — Ж — сгибание и разгибание рук, М — подтягивание;
 в — бег 100 м; г — кросс: Ж — 500 м, М — 1000 м.

Таблица 2

Количество	Возрастная группа	Средний возраст	Прыжок с места, см	Ж — сгибание и разгибание М — подтягивание, раз	Бег 100 м, с	Кросс Ж - 500 м, М - 1000 м, мин
Женщины						
13	19—29	25,7	170	15,5	17,9	2,05
11	30—34	32,4	161	16,1	18,9	2,10
4	35 и старше	39,2	152	12,8	19,4	2,18
28	Все участники	30,2	164	15,4	18,4	2,12
Мужчины						
25	19—29	25,2	228	9,4	14,6	3,25

15	30—39	33,9	203	6,2	16,2	3,44
8	40 и старше	45,2	210	5,1	16,1	3,43
48	Все участники	31,3	217	7,8	15,3	3,39

Из приведенных выше данных следует, что у женщин показатели низкие, участницы явно не тренируются и не выступают в соревнованиях. Результаты мужчин сравнительно выше. Часть участников тренируется регулярно. Интересно то, что старшая группа (40 лет и старше) явно превосходит своих более молодых товарищей (30-39 лет).

Слабая физическая подготовка некоторых участников сказалась и на прохождении учебно-спортивного похода. Они не выдерживали темпа движения, отставали, испытывали физические перегрузки, неуверенно чувствовали себя на сложных участках, находились в угнетенном психическом состоянии.

Успех похода зависит в большой степени от подготовки туристов. Вся программа мероприятий в подготовительном периоде в равной степени должна быть направлена на профилактику предупреждения несчастных случаев. Сюда входят физическая и психологическая подготовка, овладение техническими и тактическими навыками; правильный подбор участников, умелая разработка маршрута, материальное обеспечение, экипировка участников и группы в целом.

Цель физической подготовки пеших туристов — поддержание постоянной физической готовности в различных климатических условиях в разное время года и суток. Чтобы достичь столь высокого физического уровня, необходимо решить задачу комплексного развития силы, быстроты, ловкости, выносливости. Совершенствование физических качеств заключается в выработке и закреплении навыков в ходьбе по пересеченной местности и преодолении естественных препятствий на маршруте. Чтобы путешествие или спортивный поход не показались слишком тяжелыми, нужно задолго до его начала на тренировках готовить себя к большим физическим нагрузкам. Тренировки по физической подготовке следует проводить на местности, приближенной к походным условиям.

Происходящие ошибки в выполнении технических приемов, такие, как срывы на склонах, неумение противостоят сильному течению, потеря равновесия на осыпи, завалах, буреломах и т. д. наблюдаются у физически слабо подготовленных туристов. Нередко этому процессу способствуют и уменьшение рациона питания, недоедание, плохо организуемый отдых, который не позволяет полностью восстановить силы, снаряжение, в частности, обувь, а также неумелая укладка рюкзака.

Для улучшения общей физической и специальной подготовки используются различные методы и средства. Основные из них — регулярные тренировочные занятия с правильным чередованием физических нагрузок и отдыха, направленных на увеличение силы, быстроты, выносливости, ловкости и равновесия.

Немаловажное значение имеет и психологическая подготовка, которая должна обеспечивать поведение в быстро меняющихся условиях: преодолевать сложные участки, связанные с риском и страхом, а также сложные климатические условия (жара, дождь, холод, снег).

Для достижения поставленных задач необходимо выбрать правильную методику тренировочного процесса. Рекомендуется выделять три периода, каждый из которых отличается конкретными задачами и характером применяемых средств: подготовительный, основной, переходный.

Подготовительный период наиболее продолжительный. Он в свою очередь делится на три этапа: осенний, зимний, весенний. Общие задачи тренировки в подготовительном периоде: всесторонняя физическая подготовка, развитие двигательных качеств, навыков и умений, овладение техникой пешего туризма и совершенствование ее. В этом периоде также большое внимание должно быть уделено профилактике по искоренению несчастных случаев в походе.

Осенний этап. Большое внимание на этом этапе следует уделять общим и специальным упражнениям. Объем, темп и интенсивность их должны постоянно возрастать. Упражнения следует подбирать такие, чтобы их применение обеспечивало повышение уровня общей физической подготовки, развитие силовых качеств мышц ног, рук, а также совершенствование техники пешего туризма.

Чтобы определить физический уровень туристов, рекомендуется планировать контрольные тренировки. Для женщин: бег на 100, 500 и 2000 м, прыжки в длину с места и с разбега, отжимание, приседание попеременно на одной и другой ноге; для мужчин: 100, 1000 и 5000 м, прыжки в длину с места и с разбега, подтягивание на перекладине, поднимание ног в висе, приседание попеременно на одной и другой ноге.

Зимний этап. На этом этапе рекомендуется развивать общую физическую подготовку и повышение работоспособности организма, совершенствование основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, равновесия). Основное средство тренировки — занятие лыжным спортом.

На этом этапе тренировку следует направлять на подготовку к сдаче контрольных нормативов комплекса ГТО СССР по лыжному спорту, плаванию и стрельбе. В конце лыжного сезона целесообразно провести контрольную тренировку по лыжам для женщин на 10 км, для мужчин — на 15 км.

Весенний этап. Основная задача тренировки — повышение физической, технической и волевой подготовки к участию в спортивных походах, совершенствование элементов техники пешего туризма. Поэтому в выходные дни занятия нужно планировать на местности, где можно отрабатывать и элементы техники. Упражнения подбирать на развитие силы и выносливости. Этому во многом также способствует участие в соревнованиях по туристской технике. Занятия следует проводить на стадионе или в спортивном зале. Их лучше строить с учетом сдачи нормативов комплекса ГТО СССР и контрольных нормативов осеннего этапа с целью проверки достигнутых результатов по физической подготовке за весь период обучения.

На всех этапах подготовки к походу вопросы профилактики травматизма должны быть в центре внимания туристов.

Основной период составляют летние месяцы. Туристы продолжают занятия, направленные на дальнейшее развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости, равновесия, совершенствование туристской техники. Наряду с увеличением времени и количества занятий увеличивается и количество учебных походов. В учебных походах туристы продолжают развивать физические качества, походные навыки, умение ориентироваться в сложной ситуации, совершенствовать технику.

Переходный период. После окончания зачетного спортивного похода туристы переходят к активному отдыху и переключаются на занятия другими видами спорта. На этом этапе тренировочную нагрузку нужно поддерживать, но не на таком высоком уровне, как в основном периоде. Туристы продолжают участвовать в спортивных и туристских мероприятиях, больше уделяют внимания игровым видам спорта: волейболу, футболу, баскетболу, большому теннису, бадминтону и другим видам, сдают нормы комплекса ГТО СССР. Совсем прекращать тренировки в этом периоде недопустимо.

Тренировка пеших туристов представляет собой многоплановый процесс. На протяжении всего тренировочного периода им приходится осваивать несколько программ, идущих длительное время параллельно и последовательно: укрепление мышечного аппарата, развитие выносливости, силы, скорости, ловкости, равновесия и т.д.

План многолетней круглогодичной тренировки туристов должен предусматривать все этапы непрерывного совершенствования, последовательное и постепенное увеличение нагрузок, правильное распределение и применение различных средств и методов тренировки. Таким образом, планирование не только ставит определенные задачи на данном этапе, но и позволяет анализировать проделанную работу, видеть результаты, оценивать их, а значит, и совершенствовать формы, методы и средства педагогической деятельности.

Учебу с новичками необходимо планировать два-три раза в неделю по два-три часа и проводить один-два учебных похода в месяц в зависимости от периода тренировки. С туристами более подготовленными занятия проводятся три-четыре раза в неделю с двумя-тремя учебными походами в месяц.

На первом году обучения используются разнообразные методы и средства для развития общей физической подготовки на основе нормативов комплекса ГТО СССР (легкая атлетика, общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами, лыжный спорт, спортивные игры, плавание, походы). Занятия по этим видам спорта могут проводиться как индивидуально, так и комплексно, но все они должны быть направлены на развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости, а также на укрепление той группы мышц и суставов, которые наиболее подвержены травматизму в походе. Методика тренировки должна предусматривать применение различных упражнений, выходящих за рамки специализации туризма. Развивая высокий уровень всесторонней физической подготовки туристов, следует повышать деятельность всего организма на увеличение физических качеств.

В процессе учебно-тренировочных занятий нагрузку на организм следует увеличивать постепенно, давая возможность приспособиться к работе сердечно-сосудистой, дыхательной и другим системам, а также мышечно-связочного аппарата. Отсюда следует, что в основе тренировочного занятия должен лежать принцип постепенного повышения нагрузок. Этому принципа постоянно должны придерживаться как инструкторы (тренеры), так и туристы. Таким образом, степень регулирования нагрузок достигается путем плотности, длительности и количеством тренировок в неделю, а также производимыми усилиями при выполнении различного рода физических упражнений.

В процессе начальной подготовки туристов-новичков необходимо создать хорошую общефизическую базу, привить любовь к туризму, дисциплине, соблюдению правил безопасности, что в свою очередь влияет на предупреждение травматизма на маршруте. В основе должна стать разносторонняя тренировка. Это значит, что в процессе применения различных средств подготовки необходимо постепенно и планомерно вносить в занятия те или иные элементы техники туризма, специальные упражнения, удельный вес которых будет постепенно возрастать. В первый год занятий следует основное время (до 80%) посвятить разносторонней подготовке и лишь 20%—специальной. В раздел специальной подготовки входят упражнения по туристской технике. Таким образом, новички будут постепенно изучать и закреплять основные элементы туристской техники.

В специальной подготовке туристам необходимо акцентировать внимание на развитии прежде всего той группы мышц, которая будет испытывать основную нагрузку. Например, при ходьбе с грузом — это мышцы ног и туловища, при наведении различных переправ, работе на сложных участках с горным рельефом — мышцы рук и плечевого пояса.

Специальные упражнения направлены на всестороннее развитие и поддержание работоспособности туристов, воспитание необходимых качеств, навыков и умений. Их необходимо включать в подготовительном и основном периодах и проводить в конце разминки, выполняя небольшими сериями, четко, эмоционально. Для совершенствования и закрепления необходимых навыков некоторые упражнения могут проводиться в большом объеме в начале и конце тренировок.

Специальные занятия по технике туризма следует проводить на оборудованной площадке (полигоне), которая должна иметь все необходимые условия для соблюдения техники безопасности при размещении снарягов. Снаряды целесообразно располагать на близком расстоянии один от другого, чтобы инструктор (тренер) мог наблюдать за занимающимися и по ходу вносить замечания. Занятия на местности, а также в спортивном зале эффективнее проводить по методу круговой тренировки.

Волевая подготовка туристов. Особое место в профилактике травматизма должно отводиться подготовке волевых качеств туриста. Волевая подготовка — это целенаправленный процесс воспитания у туристов качеств, являющихся конкретным проявлением воли: целеустремленность, настойчивость и упорство, самостоятельность и инициативность, решительность и смелость, выдержка и самообладание.

Воспитанию у туристов устойчивых волевых качеств, определяющих их поведение в походе, соблюдению техники безопасности руководитель (инструктор, тренер) должен систематически уделять первостепенное внимание.

Волевые качества туристов совершенствуются и развиваются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Поэтому основой воспитания волевых качеств является целенаправленность.

При подготовке к походу туристы стремятся пополнить свои знания, перенимая опыт других. Имея сведения о предстоящих сложностях, которые могут встретиться на маршруте, они заранее готовятся к их преодолению. Тренировочные занятия нужно организовывать так, чтобы опытные туристы могли передать свои знания новичкам. Многие вопросы техники безопасности, технические и тактические вопросы для новичков являются сложными. Здесь и должна проявиться преемственность.

Туристы, неоднократно участвующие в спортивных походах, перед подготовкой к очередному походу обычно сами разрабатывают план тренировок по физической, технической и волевой подготовке; намечают план взаимодействия на маршруте. В результате такой предварительной подготовки происходит изучение маршрута, способов взаимодействия туристов, приемов техники безопасности, намечаются запасные варианты на случай выхода с маршрута и т. п. И чем разностороннее и полнее будут предварительно изучен маршрут, его сложные участки, продуманы и обоснованы действия группы в различных ситуациях, тем успешнее будет проведен спортивный поход.

Для достижения поставленной цели туристы должны уметь преодолевать трудности, возникающие как в ходе подготовки и организации похода, так и непосредственно на маршруте. При прохождении сложного участка пути у них проявляются способности управлять своими действиями, мыслями, переживаниями. Однако преодоление сложностей на маршруте является не только средством проверки волевых качеств, но и средством их воспитания. Для воспитания воли туристу следует заранее знать, с чем он столкнется в походе, какие примерные естественные препятствия могут встретиться на маршруте. По мере овладения техническими и физическими навыками, трудности, мешающие туристам достигнуть намеченной цели, резко сокращаются, а с накоплением опыта участия в спортивных походах легко преодолеваются.

Волевые качества развиваются только при многолетней, непрерывной тренировке и многократном участии в путешествиях. Чтобы достигнуть определенных успехов в их развитии, целесообразно занятия проводить на местности, в условиях, максимально приближенных к спортивному походу. Учебно-

тренировочные походы рекомендуется проводить с полной выкладкой рюкзака, большим переходом на время, а также при различных климатических условиях. В промежутках между походами необходимо больше использовать упражнений по туристской технике, а также других видов спорта.

Одним из приемов воспитания волевых качеств является самовнушение. Оно основывается на том, что турист убеждает себя преодолеть те трудности, которые он испытывает на данном этапе маршрута.

[Перейти к содержанию](#)

ТЕХНИКА ПЕШЕГО ТУРИЗМА

Техника пешего туризма — это правила и приемы преодоления естественных препятствий, встречающихся на маршруте. Она состоит из общей и специальной подготовки. Общая техническая подготовка направлена на овладение двигательными умениями и навыками, специальная — на совершенствование этих навыков в достижении туристского мастерства.

При современных высоких требованиях к пешим самостоятельным походам высших категорий сложности туристам нужно владеть наиболее рациональной техникой. Умение правильно использовать приобретенные технические навыки и приемы позволит быстро и безошибочно преодолевать технически сложные препятствия на пути, не нарушая при этом технику безопасности движения.

Физическая и техническая подготовки туриста взаимосвязаны и развиваются параллельно. Например, невозможно достичь технического мастерства в лазаний по скалам, не обладая силой и ловкостью, а в движении по бревну — равновесием и т. д. Таким образом, туристская техника постоянно приходит в соответствие с теми физическими качествами, которыми турист обладает на данный момент. В связи с физиологическими особенностями физический уровень развития и техническая подготовка у туристов различные. Поэтому физическая нагрузка для каждого должна быть индивидуальной. Только на этом принципе, с постоянным усложнением выполнения технических приемов туристы достигнут мастерства.

Одним из основных условий успешного овладения туристской техникой является сознательное отношение занимающихся на всех этапах обучения, совершенствование и осмысливание каждого движения в соответствии с индивидуальными способностями. Для обучения туристской технике необходимо использовать лекции, беседы, кинофильмы, участие в соревнованиях, а также и самостоятельную работу по совершенствованию теоретических знаний. Необходимо развивать мышление, приучаться к самоконтролю на тренировках и в походе.

[Перейти к содержанию](#)

ТАКТИКА ПЕШЕГО ТУРИЗМА

Тактика туризма — это умение выбрать наиболее рациональный и безопасный путь в достижении поставленной цели. Тактика неотделима от физической и технической подготовки. Невозможно тактически верно наметить маршрут, не учитывая реальной физической, технической и волевой подготовки туристов. Выбор тактики необходимо осуществлять одновременно с разработкой и прокладыванием будущей трассы маршрута. Вначале тактический вариант похода решается теоретически. Сюда входит планирование прохождения маршрута с преодолением известных естественных препятствий, исходя из учета опыта и возможностей туристов. Во время разработки маршрута следует учитывать рациональные тактические приемы. Для этого необходимо хорошо знать сложные участки на маршруте и теоретически представлять, какими способами и средствами они будут преодолеваются.

При изучении тактики маршрута туристы могут использовать различные формы и методы, среди которых устные рассказы, консультации, отчеты, переписка с участниками, которые ранее прошли этот маршрут или знают этот район, просмотр слайдов, кинофильмов, работа с информационными источниками, письменными отчетами по этому району, специальной туристской и краеведческой литературой. Тактику для маршрута первопрохождения, когда неизвестны препятствия и другие подробности, нужно разрабатывать, исходя из имеющегося картографического материала с последующими поправками на местности.

Эта работа начинается с составления графика движения по дням, определяются примерные расстояния дневного перехода и места ночлегов. При этом следует учитывать местность, погодные условия и возможные взаимодействия с другими туристскими группами. Составленный план корректируется уже непосредственно на местности.

После определения всех тактических задач, которые будут решаться в пути, составляется графический профиль маршрута (рис. 2). На профиле по горизонтали откладываются отрезки пути с указанием между ними расстояния, намечаются предполагаемые места ночевки, обозначаются сложные участки (болота, марь,

места бродов, каньоны, перевалы, вершины и т. д.), указываются способы их прохождения и средства страховки на сложных участках. Профиль маршрута следует привязать к наиболее четким ориентирам (пересечение дорог, устье рек, охотничьи зимовки, каньоны, перевалы, вершины и т. д.). По вертикали профиля маршрута указывается абсолютная высота, а также перепады высот на отдельных участках пути. На графике следует указать краткую легенду о прохождении наиболее сложных мест.

На маршруте тактические приемы проводятся непосредственно при прохождении отдельного участка пути с учетом всех его особенностей. Например, на открытых участках местности при движении по дороге или тропе тактика будет одна, на заболоченных участках — другая и т. д.

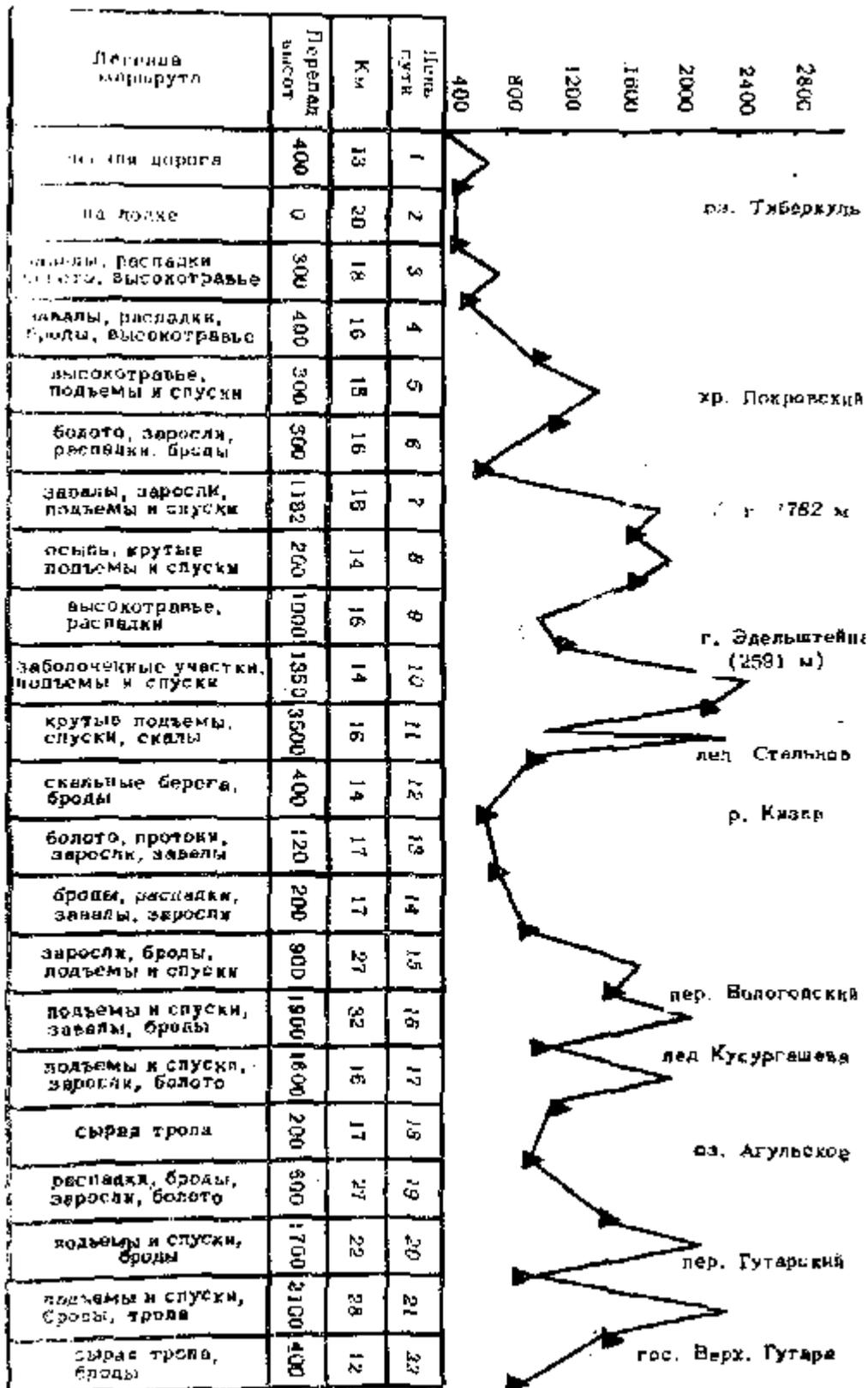


Рис.2. Профиль маршрута

[Перейти к содержанию](#)

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ДВИЖЕНИИ НА МАРШРУТЕ

Путешествие начинается с момента выхода с рюкзаком из дома. Находясь в транспорте, туристы обязаны соблюдать правила проезда: не стоять в тамбуре без надобности, при посадке и выходе пользоваться передними и задними дверями, не спрыгивать с платформы на железнодорожные пути. При переходе через железнодорожные пути пользоваться переходными мостами, дорожками, туннелями. При подъезде к начальному пункту маршрута или на отдельных его участках запрещается пользоваться услугами неисправного, необорудованного для перевозки людей транспорта.

На маршруте при движении по проезжим дорогам руководитель должен вести группу цепочкой по обочине навстречу идущему транспорту. Категорически запрещается идти по приеждной части, перебегать или переходить дорогу перед близко идущим транспортом. Необходимо помнить, что во время дождя и в гололедицу движение по дороге опасно.

Туристы должны соблюдать правила безопасности при переплыве через водные преграды: не допускать переправу людей и груза на необорудованных, неисправных судах, а также перегрузку судов. Во время движения на лодке или других малых судах не переходить с одного места на другое, не перекладывать груз. Спасательные средства должны лежать сверху. Посадку и выход из лодок проводить по установленным правилам. В ненастье и большую волну переправу не производить. Не пользоваться услугами перевозчиков, находящихся в нетрезвом состоянии.

При прохождении через населенные пункты необходимо вести себя с местным населением доброжелательно и корректно, избегая неприятного инцидента. Не допускать в движении лидерства в группе, что может повлечь за собой растягивание участников на маршруте.

Выйдя на туристскую тропу, участникам похода порой приходится преодолевать определенные сложности: густой подлесок, заросли, бурелом, завалы, гари. На их пути попадают сгнившие деревья, кочкарник, стланик, высокотравье, болота, марь, овраги, распадки, осыпи (мелкая, средняя и крупная), лесистые хребты и т. д. Ранним утром, когда в лесу обильная роса или после дождя эти препятствия представляют собой определенную опасность для пешего туриста. Так, камни, покрытые мхом, корни и поваленные деревья от росы и дождя становятся мокрыми и скользкими. При неосторожном движении может произойти падение, в результате — получение травмы. Поэтому туристы, идущие в это время по лесу, должны быть очень внимательными.

Немаловажным фактором в деле безопасности движения является правильное распределение груза между участниками группы. Непосильный вес рюкзака может привести к быстрому утомлению, отсюда потеря координации и самостраховки, что в свою очередь может вызвать срыв. Поэтому, чтобы не допустить такого явления, необходимо перед выходом на маршрут распределить весь груз между участниками, учитывая силы каждого.

Немаловажную роль в безопасности похода играет скорость движения на маршруте. Для правильной деятельности организма туриста, преодолевающего большие расстояния в течение продолжительного времени, необходимо равномерную работу чередовать с отдыхом. Так, быстрый темп и недостаточный отдых участников может привести к утомляемости, что вызывает потерю внимания и приводит к травматизму. Определяя скорость движения из расчета километража на день, необходимо учитывать препятствия на маршруте, рельеф, нагрузки и состояние участников, метеорологические условия и т. д.

Стартовое движение рекомендуется ежедневно начинать в среднем темпе, чтобы дать возможность организму вработаться. Первые переходы следует делать ровно, без рывков. От перехода к переходу темп движения должен возрастать постепенно, скорость увеличиваться. В то же время скорость движения должна быть приемлема самому слабому участнику группы. Хорошая организация движения обеспечивает ритмичность работы организма, правильную дозировку нагрузки, четкость в действиях группы и безаварийность похода. При необходимости увеличения скорости на отдельных участках пути нужно разгружать уставшего или слабого участника.

Из среднего темп движения должен постепенно увеличиваться, а к концу очередного перехода, за 3—5 мин до привала, прийти к начальному, чтобы пульс стал ближе к норме. На скорость движения влияют непредусмотренный и усложненный характер рельефа, сложные участки пути, усталость группы, большая протяженность маршрута и другие причины, которые могут вызвать необходимую корректировку графика движения.

Удобнее двигаться колонной по одному. Направляющий ведет группу, замыкающий ему помогает. Задача первого — выбирать путь, определять направление, ориентироваться, следить за своевременными привалами между переходами. От опыта ведущего во многом зависит выбор наиболее удобного пути. Перед разветвлением троп, изменением направления движения, переходом реки, заболоченными участками, распадками, оврагами ведущий должен остановить группу и получить, указание от руководителя на дальнейшее движение или организацию разведки. На сложном участке пути необходимо организовать страховку. После прохождения сложного участка последним участником ведущий продолжает путь.

Направляющий должен задавать темп при ходьбе, равняясь на слабого. В случае отставания кого-либо из участников следует остановить группу и дождаться отстающего.

Задача замыкающего — не допускать отставания, оказывать помощь туристам, помогать уставшим, своевременно подавать сигнал направляющему о снижении скорости или прекращении движения.

При правильной ходьбе туристы двигаются ритмично, делают шаги примерно одинаковой длины и одной частоты. Скорость передвижения становится постоянной. Ритмичность в ходьбе помогает правильной работе всего организма.

Скорость движения в лесистой местности определяется рельефом, растительностью и наличием троп. При ходьбе по тропам, полянам, лугам (с невысокой травой) оптимальная скорость 4-5 км/ч. По лесу без троп, по болотистой местности, склону, стланику, через завалы скорость резко снижается и общий дневной переход составляет всего несколько километров. На маршруте бывают и непредвиденные обстоятельства, когда группа не может преодолеть возникшее препятствие: разлив таежной реки, непроходимость болота. В этом случае приходится искать новые пути обхода, что также влияет на скорость движения. Она снижается в среднем примерно на одну треть, а иногда и больше.

Метеорологические условия являются труднопрогнозируемым фактором, влияющим на изменения графика маршрута. Дожди вынуждают снижать скорость движения и больше уделять внимания страховке. Туман затрудняет выбор безопасного пути, усложняет ориентирование. В неблагоприятную погоду скорость снижается в половину, а иногда надолго приходится устраивать внеочередной привал. Планируя путешествие в районах с неустойчивым климатом или в межсезонье, необходимо предусматривать резервные дни.

Походы в межсезонье имеют свои положительные и отрицательные стороны. В это время легче преодолевать заболоченные участки, низины, реки, озера, скованные морозом. Однако следует помнить, что в осенний период лед на озерах, реках и болотах еще тонок и не всегда может выдержать вес человека с рюкзаком, поэтому при движении по ним необходимо соблюдать технику безопасности, а если есть возможность, то лучше обойти это место по более безопасному пути.

Характерной чертой походов в межсезонье является неустойчивая, часто холодная погода, осенью раннее выпадение обильного снега затрудняет движение.

Движение по лесу нужно строить с учетом использования троп, тропинок, просек, полян и т. д. По тропе, даже самой заросшей или звериной, идти гораздо легче, чем напрямую — по азимуту. К тому же тропы пролегают так, что встречающиеся на пути препятствия огибают или пересекают в самом удобном для прохождения месте.

Проходя сквозь чащу, следует придерживать ветви, чтобы они не стегали по лицу идущего следом. Двигаться по лесу следует цепочкой с интервалом 3—4 м. Первые должны предупреждать голосом об опасных местах: яме, торчащем пне, корне, скользком месте, скрытых промоинах и т. д. Идти по маршруту без тропы надо не спеша, осторожно, выбирая наиболее безопасное место. При таком темпе у туриста, наткнувшегося на какое-либо препятствие, будет меньше вероятности упасть и получить травму. При движении по азимуту рекомендуется просматривать путь возможно дальше, чтобы не оказаться в непроходимой чащобе, в окружении завалов, сильно заросшего, глубокого оврага, распадка или болота и т. д.

На преодоление подобных препятствий уходит много времени и сил, так как туристам приходится подлезать под деревья, проходить по ним, спрыгивать, вновь подниматься, и все эти упражнения они выполняют с рюкзаком за плечами. Особенно рискованно проходить через прогнившие и неустойчиво лежащие деревья, тем более в дождливую погоду, когда они мокрые и скользкие. Если все же группа вынуждена идти по завалу, то при этом следует соблюдать осторожность (оказывать друг другу помощь, использовать в качестве опоры шест и т. д.).

Преодолевая заросшие глубокие распадки, овраги с обрывистыми стенками, заваленные буреломом, камнями, по дну которых нередко текут ручьи, следует выбирать наиболее пологое место спуска и подъема. При крутых, влажных и скользких склонах безопаснее спуск и подъем осуществлять с помощью веревочных перил.

Немало трудностей вызывает прохождение через стланик, который широко распространен в тундровой и среднегорной зонах. Стланик представляет собой заросли стелющегося по земле кустарника с сильной и ветвистой корневой системой. Чаще всего это кедровый, березовый, ивовый и рододендроновый кустарник. Представители этой растительности порой достигают в высоту до трех метров, а в отдельных районах и выше (кроме рододендрона). Прежде чем двигаться сквозь заросли кустарника, следует зрительно наметить путь движения и стараться его придерживаться. В целях предохранения от ссадин и царапин следует надеть плотную одежду с длинными рукавами. Брюки заправить в сапоги или носки так, чтобы не было оголенных мест. Такая мера предосторожности позволит избежать травмы. Если есть возможность обхода этих зарослей, то лучше ею воспользоваться.

[Перейти к содержанию](#)

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ДВИЖЕНИИ ПО БОЛОТУ

Заболоченные участки иногда составляют от 15 и больше процентов туристского маршрута. Немало физических и психических усилий приходится затрачивать на преодоление этого препятствия. Много времени уходит на проведение разведки, организацию страховки.

Болота подразделяются на низинные, верховые и “висячие”. Первые образуются в поймах рек, а также за счет зарастания водоемов и питаются в основном грунтовыми водами. Верховые (моховые) чаще встречаются на водоразделах и питаются за счет атмосферных осадков. “Висячие” нередко встречаются в горной местности и расположены на склонах. Они образованы выходом ключей и атмосферными осадками.

Болота классифицируются на проходимые, труднопроходимые и непроходимые. К первым относятся болота, покрытые густой травой перемежку с осокой. В сухое время года по ним можно проехать.

Труднопроходимое болото покрыто мхом, среди которого встречается вода, растет трава пушица, густой кустарник ивы, ольхи, березы. Продвигаться по нему приходится в одиночку по мшистым полоскам и грядам, поросшим невысокими кустами.

Болото непроходимое или почти непроходимое покрыто камышом или по нему плавают травяной покров. Проходить его нужно обязательно с разведкой. Один или два туриста с облегченными рюкзаками или без них выбирают наиболее безопасный путь. Все участники, независимо первый или последний, должны иметь шесты, которые держат в руках в горизонтальном положении. Ведущий проводит группу от одного до другого ориентира. Дойдя до намеченной точки, группа выбирает следующий ориентир и продвигается дальше.

Движение по труднопроходимому болоту должно осуществляться цепочкой с интервалом в 4—5 м, след в след, если путь проходит не по сплавине. Шаг ставить мягко, без рывков и резких движений. Путь безопаснее прокладывать по кочкам, около кустов и стволов деревьев. Опасность провалиться в этом случае незначительна, так как под слоем ила лежит обычно твердый грунт. При ходьбе по кочкам ногу следует ставить на середину, всей ступней и при этом плавно переносить тело без скачков, сохраняя равновесие. Для поддержания равновесия нужно опираться на шест. Сложнее идти по высоким кочкам. В этом случае для страховки и опоры несколько вперед выставляется шест, на который идущий опирается и последовательно плавно переносит тяжесть тела с одной ноги на другую. Большой ошибкой является перепрыгивание с кочки на кочку. Из-за их неустойчивости при прыжке теряется равновесие, что влечет за собой падение и травмы.

Опаснее всего на болоте зарастающие водоемы, поверхность которых покрыта ярко зеленой травой. Это топь. Она почти непроходима. Поэтому топкие места рекомендуется обходить. Если в силу необходимости (далекого и сложного обхода) группа все же вынуждена идти через топь, то следует предпринять все меры безопасности. Прежде чем ступить на участок сплавины, нужно наметить путь движения. Сплавина может выдержать человека с рюкзаком, но колеблется под ногами идущего. В целях безопасности двигаться по такому участку болота следует по одному с интервалом 5—7 м. Во избежание разрыва сплавины участникам не следует идти след в след. Встретившиеся на пути участки воды нужно обходить, это “окно” — разрыв сплавины или слой, где она очень тонкая. Мочажины — ямы с болотной водой также следует обходить.

Для страховки туристы постоянно должны держать наготове шест в горизонтальном положении. Упавшему в трясины необходимо быстро подтянуть шест к себе и лечь на него грудью. Если он сам не в состоянии подняться, то ему не следует производить лишних движений, чтобы еще больше не порвать сплавины. В этом положении нельзя допускать резких и судорожных движений и терять самообладание. Помощь упавшему должна оказываться быстро, без суеты и в то же время осторожно. Вначале следует загатить ближайшее от него место шестами и ветками. Затем осторожно подобраться к нему, помочь сдвинуть рюкзак и выбраться.

Мочажины глубиной до 50 см и более лучше проходить по жердям, которые последовательно укладываются по направлению движения. Последовательность укладки жердей состоит в том, что по мере их

освобождения они передаются вперед. Таким образом, прокладывая гать, группа продвигается вперед. Идти по скользкой гати следует осторожно, опираясь по возможности на шест, приставными шагами или с разворотом ступни во внешнюю сторону.

Если разведка установила, что участок болота имеет под слоем воды твердый грунт, то можно двигаться вперед след в след за ведущим. Движение в любом случае должно осуществляться плавно, страховка шестом обязательна.

При движении по болоту нужно постоянно следить за направлением, отмечать ориентиры, ставить “вешки”, привязывая к ним небольшие кусочки материи или бинта. Маркировка пути может также пригодиться при возвращении обратно, в случае невозможности дальнейшего движения вперед.

Проходить болото нужно в обуви и одежде. При этом брюки должны быть заправлены, чтобы они не цеплялись и не мешали ходьбе. Снаряжение, продукты и одежда должны быть уложены в полиэтиленовый мешок в середину рюкзака.

И еще одно условие нужно иметь в виду. Прежде чем преодолевать болото, необходимо по возможности больше о нем узнать: где самые топкие места, возможность их обхода, где сухие места (островки) на случай непредвиденной остановки и т. д.

В межсезонье (особенно осенью) пешие маршруты нередко проходят по болоту, скованному морозом. Если лед держит человека с рюкзаком, то по нему идти довольно легко. Но иногда рано выпавший снег задерживает промерзание болота. Оно покрывается тонкой ледяной коркой, в этом случае движение по нему опасно. Меры безопасности в пути через болото в межсезонье те же, что и в летний период.

Первыми замерзают травянистые болота сплошным крепким льдом. Моховые и кочковатые замерзают медленно и неравномерно. Болота, покрытые кустарниковой порослью (ивы, ольшаника), замерзают последними.

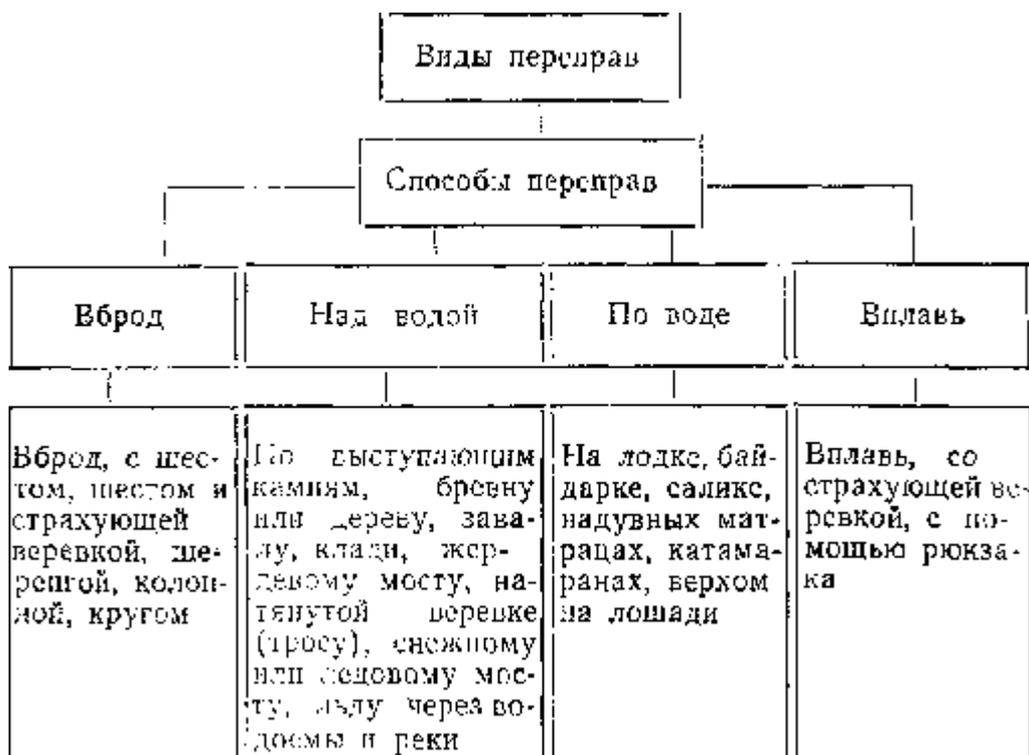
Наиболее		характерные		ошибки:
ходьба	по	болоту	без	разведки;
несоблюдение		техники		безопасности;
неверная		тактика		движения;
отсутствие				ориентиров;
быстрый	темп,		резкие	движения;
неиспользование	шестов	и	их	непрочность;
несоблюдение	дистанции	между	участниками	группы;
небрежно подогнанное снаряжение (не заправлены брюки, неплотно сидит на ноге обувь), не были расслаблены лямки рюкзака				не были

[Перейти к содержанию](#)

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРЕОДОЛЕНИИ ВОДНЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ

Водные преграды часто встречаются на пути пеших туристов и являются одним из основных препятствий на маршруте. Преодоление их требует от туристов знаний, накопленных в предыдущих походах, здравого смысла, спокойствия в принятии верного решения. Поспешность, недооценка опасности, неумение навести переправу могут привести к тяжелым последствиям.

Водные преграды условно классифицируются по следующей схеме.



Переправа вброд

Наиболее частый вид переправы — прохождение реки вброд. Основным условием форсирования реки является выбор места брода. Внешние признаки брода: расширение реки на прямом ее участке, рябь на поверхности воды, плесы, отмели, перекаты, островки, тропы и дороги, спускающиеся к реке. Исключение составляют равнинные реки. Здесь при выборе брода необходимо установить отсутствие омутов, глубоких ям, ила, тины, коряг, затопленных деревьев и других предметов, которые, при осуществлении переправы могут вызвать серьезные осложнения.

Значительно труднее по внешним признакам определить место брода на горной реке. В этом случае следует приступить к обследованию общего характера реки: определить ширину русла, возможную глубину, состояние дна и скорость течения. Затем выбирать место подхода и условное место выхода на противоположный берег. Для обеспечения безопасности наметить места постов перехвата; определить наличие местных переправочных средств, количество специального снаряжения (основные и вспомогательные веревки, карабины и обвязки) для наведения переправы и организации страховки, численный состав группы, ее физическое и психологическое состояние, техническую подготовку. Только после этого определяют тактику преодоления водного препятствия.

При определении препятствия необходимо учитывать время года и суток, а также метеорологическую обстановку (ливневые дожди, снежные заряды, буря, бурное таяние снега и ледников, резкое снижение температуры, высокий уровень воды).

После выбора места переправы определяют скорость течения реки. Прохождение горной реки вброд рекомендуется при следующей глубине: скорость течения до 1 м/с, глубина не более 0,9 м; 2 м/с — максимально 0,7 м; более 2 м/с — до 0,5 м. При скорости течения свыше 3—4 м/с переходить реку вброд опасно.

По характеру реки течение классифицируется на слабое — до 0,5 м/с, среднее от 0,5 до 1 м/с, быстрое от 1 до 2 м/с и очень быстрое — свыше 2 м/с. Определение скорости течения проводится двумя участниками. Один из них отходит вверх по течению на 10 м и по команде бросает в воду небольшую щепку сухого дерева, другой, стоящий ниже, засекает время прохождения предмета до отметки. Пройденный щепкой отрезок пути делят на время его прохождения (например, 10 м:6 с = 2 м/с скорость течения).

Места переправы можно классифицировать следующим образом: непроходимые, труднопроходимые и проходимые.

Непроходимые участки реки характеризуются недоступностью подхода к водной преграде: отвесные или крутые склоны, камнепады, каньоны, множество глубоких протоков, сильно заболоченные, вязкие, илистые берега и дно реки, ямы и водовороты. Река имеет большую ширину, глубину и сильное течение.

Признаки **труднопроходимых** водных участков — широкая пойма реки, сильное течение, низкие заболоченные или крутые берега. Неблагоприятные метеорологические условия (дождь, снег) влияют на прохождение водных преград.

Проходимые реки имеют небольшую глубину и среднее течение, преодолеваются вброд в одиночку, парами и небольшими группами.

После выбора места брода и определения скорости течения приступают к проведению разведки. Она осуществляется одним из участников группы с обязательной страховкой, в качестве которой может быть прочный шест (палка) длиной 2—2,5 м. Переpravляющийся начинает двигаться несколько под углом к течению, опираясь на шест. При очередном передвижении его переставляют сверху по течению (напором воды он будет прижиматься ко дну). Ставить шест вниз по течению и опираться на него — грубая ошибка. В таком положении он не является страхующим средством, его легко может сбросить течением, после чего последует неминуемая потеря равновесия и может произойти падение в воду.

При осуществлении разведки и последующих переходах ниже по течению в 20—30 м следует выставлять пост перехвата (на случай сноса течением переходящего). На 100 м от места переправы вниз по течению русло реки должно быть свободным от выступающих камней, поваленных деревьев и других предметов, которые могут причинить травму упавшему в воду.

Первым реку переходит наиболее опытный и физически сильный участник. После того, как он вышел на берег, переходят поочередно все остальные участники. В целях безопасности переход реки вброд рекомендуется осуществлять в одном месте и по одному пути. Самовольный выбор места брода недопустим.

При переходе реки вброд, равнинной или горной, первый должен пройти без рюкзака, в обуви. Переходящий должен уметь хорошо плавать. Турист, который перешел реку первым, должен быть готовым к оказанию помощи своим товарищам. Если кто-то из участников не очень уверен в преодолении водной преграды, его необходимо подстраховать, выделив ему в помощь более опытного участника.

На сложном участке реки помимо шеста переpravляющийся пользуется страховочной веревкой. Страховка первого осуществляется основной и вспомогательной веревками, которые со стороны груди пристегиваются карабином к грудной обвязке. При движении страховочные веревки находятся под некоторым углом относительно одна другой — основная сверху по течению, вспомогательная — ниже. Каждую веревку удерживают два туриста и, по мере надобности, выдают. При срыве направляющего основная веревка не выбирается, а лишь удерживается или слегка выдается. Подтягивание упавшего к берегу осуществляется вспомогательной веревкой.

После переправы реки первым основная веревка закрепляется за надежный предмет и натягивается страхующими на уровне груди туриста. Тем самым веревка служит в качестве перил, при помощи которых осуществляется безопасность дальнейшей переправы. Движение производится приставными шагами, держась руками за натянутые перила, лицом навстречу течению. При сильном течении на переправе, прежде чем начать движение, турист прикрепляется к перилам (основной веревке) карабином или страховочной петлей, находящейся на его грудной обвязке (со стороны груди); Последний участник отвязывает веревку и прикрепляется к ней. Вспомогательная и основная веревки закрепляются карабином со стороны груди. Опираясь на шест, он переpravляется через реку.

Переправа вброд через сложные реки может осуществляться **парами и шеренгой**. Этот способ заключается в следующем: два или три—пять человек, крепко обнявшись за плечи, двигаются несколько против течения. Безопасность такой переправы зависит от согласованности движений переpravляющихся. В момент, когда один делает шаг, другой его поддерживает. При очередном движении нужно найти удобное место для ноги, чтобы она не скользила. Движение желательно осуществлять приставными шагами. Для улучшения страховки первый, идущий в шеренге, опирается на шест.

При переправе **кругом** переpravляющиеся, крепко обнявшись за плечи, образуют круг и передвигаются вращением против часовой стрелки.

Для перехода реки вброд можно пользоваться и другим способом переправы — **колонной**, который заключается в следующем. Группа выстраивается на берегу вдоль реки, в затылок друг другу. Впереди встает самый сильный участник с шестом в руках. За ним — второй, не уступающий по силе первому. В середину встанут менее сильные и малоопытные члены группы. Туристы обеими руками крепко держат друг друга. Колонна, по команде первого, приставными шагами входит в воду, лицом навстречу течению. Основную силу напора воды принимает на себя первый. Он с силой опирается на шест, выставленный вперед вверх по течению. Второй в колонне удерживает первого за пояс, придавливая его вниз, не давая возможности потоку опрокинуть ведущего, и т. д. каждый страхует впереди стоящего. Колонна медленно приставными шагами переходит реку. Командует движением колонны ведущий. При этом способе переправы требуется четкое взаимодействие движений всех членов группы.

Значительно осложняется прохождение брода в период проведения походов в межсезонье. Это обусловлено неблагоприятной погодной обстановкой, скоростью течения, подъемом и низкой температурой воды.

Основные правила безопасности при переправе вброд:
при выборе места переправы необходимо учитывать подход к реке, состояние русла, глубину и силу течения, время суток и климатические условия, наличие необходимого специального снаряжения, а также необходимо проводить разведку с обязательной страховкой; реку переходить в месте, выбранном разведкой. Самостоятельно переправляться в других местах запрещается;
при переправе с организацией веревочных перил двигаться сбоку перил, ниже по течению, приставными шагами; для самостраховки петли со схватывающими узлами не применять. Прикрепляться к веревочным перилам только с помощью карабина, через грудную обвязку или петли от нее;
при движении шеренгой, кругом, колонной захват друг друга за плечи должен быть прочный; для страховки ниже по течению обязательно выставлять посты перехвата;
переправу через реку вброд в любой период года обязательно осуществлять в одежде и обуви.

Переправа над водой

Небольшие реки, горные потоки иногда можно преодолевать **перепрыгиванием**, но без рюкзака, чтобы не получить травму ноги (растяжение, вывих и т. п.). В этом случае следует пользоваться страховкой на шест. Шест ставится посередине водного препятствия, вверх по течению. Оперевшись на него, нужно оттолкнуться от берега и перепрыгнуть на противоположный берег. Можно осуществить страховку при помощи веревочных перил или шеста, использованного в виде перил.

Возможна переправа неглубоких рек **по выступающим камням**, если они расположены в шаге или на расстоянии небольшого прыжка, который можно совершить с места (с рюкзаком или без него). Но прежде чем воспользоваться этим способом, необходимо убедиться в их устойчивости. Для страховки рекомендуется использовать шест или натянутые веревочные перила. Если камни неустойчивые, мокрые и при прохождении по ним возникает малейшая опасность падения, следует отказаться от этого способа переправы, заменив его более безопасным.

Переправа **по бревну или дереву** наиболее удобна и безопасна. Она наводится в тех случаях, когда невозможно переправляться вброд из-за катящихся по дну камней, большой скорости течения, низкой температуры воды, значительной глубины и т. д. В том случае подбирается наиболее узкое место реки с несколько приподнятыми берегами, чтобы вода не заливала переправу. Бревно (дерево) должно быть длиннее ширины русла реки на 3—4 м. Сучья надо тщательно срубить. Бревно укладывается перпендикулярно руслу и укрепляется с обеих сторон.

Это рекомендуется делать в следующем порядке: со стороны берега, с которого предполагается наводить переправу, выкапывается уголок ямка. В него упирается комлем приготовленное бревно. Затем к верхушке крепится схватывающим узлом веревка так, чтобы оставались два одинаковых конца, за которые берутся равное количество туристов с обеих сторон и начинают медленно поднимать бревно на 40—50 град. Когда оно будет поднято на нужную высоту, его разворачивают перпендикулярно противоположному берегу. Затем также медленно начинают опускать в намеченную точку на противоположном берегу. По уложенному бревну проходит налегке первый турист. Если необходимо, закрепляет для устойчивости его верхушку. Веревку, на которой опускали бревно, перевязывают на нужную высоту, используя ее в качестве перил.

Рекомендуется и другой способ укладки бревна - выдвиганием. Он состоит в следующем. Подбирается необходимой длины ствол дерева, очищается от сучьев и кладется на катки вблизи берега концом, направленным на противоположную сторону. Чтобы бревно не опрокинулось вперед, к комелю привязывают тяжелые предметы для противовеса, а со стороны верхушки прорезывается основная веревка, как в способе, описанном выше. С обеих сторон вбиваются рогулины высотой около 1,5 м, через которые пропускаются веревки. Веревки с каждой стороны держат по два участника. Другие со стороны комеля начинают подавать бревно вперед, страхующие при этом выдают веревку. После того как бревно ляжет на противоположную сторону, по нему проходит первый участник, держась за веревки. Перейдя на противоположный берег, он укрепляет бревно, перевязывает перила на нужную высоту. Только после этого участники, держась за перила, по одному переходят на противоположную сторону. Если бревно тонкое, мокрое и по нему сложно передвигаться, для устойчивости нужно сделать зарубки. По сырому бревну возможна переправа сидя или на коленях.

Другой способ наведения переправы состоит в следующем. На нешироком участке реки, где намечается завести переправу, подбирается дерево вблизи воды, и его валят так, чтобы оно перекрыло русло. Первый переправляется без рюкзака, придерживаясь толстых сучьев, мешающие прохождение сучья срубает. На противоположном берегу дерево укрепляет, чтобы его не снесло. Если при такой переправе возникает малейшая опасность падения, необходимо натянуть веревочные перила. Последним переправляется самый

опытный турист. Он перевязывает веревки так, чтобы их можно было выдернуть с другого берега и переходит сам.

На нешироких участках реки для страховки перекидывают жердь, которая служит в качестве перил. Она закрепляется на берегу или ее держат туристы с одной и другой сторон. При переходе можно использовать шест в качестве страхующей опоры, который ставят против течения. Этим способом в целях охраны природы следует пользоваться только в крайнем случае.

Переправа по естественному завалу. В таежной местности нередко на реках встречаются завалы, которыми можно воспользоваться при переходе на другой берег. Но прежде чем переходить по завалу, необходимо проверить устойчивость бревен. Прочность завала проверяет один из туристов. Он без рюкзака переходит на противоположный берег и определяет устойчивость и прочность завала. Последующие переходят завал по одному или по двое.

Переправа по кладви. Этот способ переправы используется на нешироких, но глубоких ручьях, протоках, через каньоны и трещины, переход через которые связан с опасностью для участников. Наведение такой переправы технически несложно. Через препятствие укладывается несколько нетолстых бревен. Чтобы при ходьбе по ним бревна не разъезжались, их следует закрепить (связать репшнуром). Для безопасности прохождения по кладви натягиваются одинарные или двойные веревочные перила, которые можно заменить тонкими, прочными жердями, укрепив их на берегу, или их держат туристы. В качестве страхующей опоры также можно использовать 3—5-метровый шест, который ставится под углом вверх по течению. После перехода на противоположный берег он передается следующему.

Переправа по жердевому мосту организуется через неширокие русла рек. Висячий мост предварительно собирается на берегу из трех основных веревок и тонкого бревна. Длина петель, поддерживающих бревно, должна быть такой, чтобы перила оказались под мышками идущего по переправе. Когда приготовления с мостом закончены, на другой берег со страхующей веревкой переходят один или два участника. К страхующей веревке привязываются петли. Переправившись на противоположный берег, туристы перетягивают на свою сторону перила моста и прочно их закрепляют. Мост следует укрепить так, чтобы во время перехода по нему он не касался воды и не раскачивался.

Для наведения переправ через водные преграды следует избегать валки живых деревьев. В лесной местности достаточно поваленных деревьев, которые могут быть использованы при наведении переправы. Однако, прежде чем остановить свой выбор на одном из них, необходимо проверить его прочность на берегу.

По натянутой веревке (или тросу) переправа осуществляется через бурную и глубокую реку. Для наведения навесной переправы одному из туристов нужно пройти реку вброд на страхующей веревке и закрепить ее конец на берегу. Можно использовать прием перебрасывания веревки с предметом с целью захлестывания ее за определенную опору (дерево, кусты, выступ скалы и т. д.), если русло реки узкое. Закрепив таким способом веревку, прежде чем по ней переправляться, необходимо испытать ее прочность и надежность. После этого один участник переправляется на другой берег и надежно закрепляет конец веревки, второй конец также прочно закрепляется. Веревка для навесной переправы натягивается под небольшим углом к противоположному берегу со стороны, где находится группа. Для безопасности переправы натягивается дополнительно еще одна страховочная основная веревка.

Переправляясь, участник пристегивается к двум веревкам карабинами от грудной обвязки и беседки. Если веревки сильно наклонены к противоположному берегу и имеется опасность получения травмы, переправа людей должна осуществляться ногами вперед. Если натянутые веревки имеют небольшой угол уклона или провиса, то переправа осуществляется головой вперед. Это удобно еще и тем, что переправляющийся может помогать себе в передвижении руками. Движение по переправе осуществляется в горизонтальном положении за счет своего веса, иногда с помощью вспомогательной веревки, которая пристегивается к карабинам, на которых переправляется турист. Помощь осуществляется с берега по направлению движения вытягиванием за вспомогательную веревку.

Рюкзаки нужно переправлять отдельно по одному или несколько штук. Самый опытный участник перевязывает веревки так, чтобы их можно было выдернуть с другого берега, и после этого последним покидает берег.

Для переправы в пешеходных походах можно применять стальной 4-миллиметровый трос вместо основной веревки. Преимущество троса велико. Он сильно не провисает, выше прочность.

Переправа по снежным и ледовым “мостам”. Снежные мосты обычно образуются в конусе выноса в долину зимней или весенней лавины. Сквозь толщу снега поток пробивает себе туннель. Летом такие мосты сильно подтаивают, но они еще достаточно прочны, чтобы по ним перейти на противоположную сторону. При переходе по снежному мосту следует предпринимать все необходимые меры безопасности. Прежде всего, следует проверить его прочность. С этой целью один из участников на страховке с ледорубом, без рюкзака

осторожно идет по мосту и зондирует перед собой снег. После перехода первого веревка, которой он страховался, крепится на противоположном берегу, образуя перила. Если снежный мост непрочен, его следует преодолевать ползком. Для безопасности сложные участки рекомендуется проходить в связке по 2—3 человека, след в след. В самых крайних случаях непрочный снежный мост можно преодолевать прыжком, если есть полная гарантия, что во время толчка и приземления под участником не обрушится кровля моста и он сможет вовремя затормозить на снегу.

Ледовые мосты — участки с открытыми или забитыми снегом трещинами следует проходить с обязательной разведкой и страховкой. Движение по льду должно проходить в туристской обуви на подошве “Вибрам”. На отдельных, более крутых участках, для страховки применять кошки.

Встретившиеся на пути мелкие трещины следует перешагивать, широкие — обходить. Трещины шириной до 2 м можно преодолевать прыжком без рюкзака, по обязательно со страховкой — основной веревкой через плечо или поясницу. Страховщик должен находиться не ближе 10—15 м от края трещины с удобной опорой. Прыгать на лед в кошках нежелательно, так как можно зацепиться, потерять равновесие и упасть. Если все же прыжок вынужден будет производиться в кошках, то нужно выбрать место, чтобы приземлиться на снег. Перед прыжком нужно тщательно проверить прочность краев трещины. Когда на противоположной стороне будут три-четыре человека, им можно перебросить рюкзаки за ляжки, пристегнув их карабином к вспомогательной веревке.

Переправа по льду через водоемы и реки. Перед выходом группы на лед необходимо проверить его состояние, затем предпринять все необходимые меры безопасности: ослабить ляжки рюкзака, установить дистанцию между участниками 5—7 м и выдерживать ее до выхода на противоположный берег. С выходом на лед держать наготове веревку, а каждому участнику иметь шест.

При ходьбе по льду следует установить порядок движения. Первым идет опытный турист с облегченным рюкзаком или без него. Его задача — выбирать безопасный путь. Участники должны прекратить разговоры и все внимание сосредоточить на безопасности передвижения. Идти всем по одному следу.

В случае падения в воду необходимо быстро организовать помощь. Прежде всего прекратить движение, снять рюкзаки и выполнять указания руководителя. Упавшему в воду необходимо кинуть конец веревки и с ее помощью подтянуть его к краю полыни. Затем помочь пострадавшему выбраться на лед. Если он самостоятельно не может выйти из воды, то следует подобраться к нему ползком, продвигая перед собой шесты. Создав из шестов опору с двух сторон, начать подъем его из воды, сняв с него рюкзак. Выход из воды на лед нужно осуществлять ползком, опираясь на шесты, с одновременным подтягиванием веревкой. Не следует сразу становиться на колени или вставать. Лед может не выдержать и обломиться. Пострадавшему необходимо помочь быстро добраться до ближайшего берега. Все действия должны быть согласованы. С выходом на берег нужно немедленно разжечь костер, раздеть и растереть пострадавшего, надеть на него сухую одежду, напоить горячим чаем, уложить в спальный мешок, дать успокаивающее средство, чтобы снять стрессовое состояние. Если через некоторое время самочувствие участника не восстановится, то следует сойти с маршрута и выйти к ближайшему населенному пункту для оказания профессиональной медицинской помощи.

Основные правила безопасности при переправе над водой:
при использовании шестов, жердей в качестве опоры и перил необходимо проверить их прочность;
при переправе по бревну, завалу необходимо проверить устойчивость и надежность переправы;
по мокрым и гонким бревнам проходить с обязательной страховкой;
на завале быть осторожным, проверять его прочность;
переправляться там, где решила группа;
при переходе через снежный мост необходимо убедиться в его прочности;
ходить по льду нужно только в туристской обуви, при крутизне 15—20° — в кошках;
не стоять и не приближаться к краю трещины без страховки;
переходить трещины, забитые снегом, только после их проверки;
страховщик должен внимательно следить за действиями партнера и своевременно выдавать или выбирать веревку, не допускать большого ее провисания, работать в рукавицах;
прыжок через трещину производить только в том случае, если уверен, что перепрыгнешь;
передвигаться по навесной переправе только по одному и с надежной страховкой;
переходить водоемы, озера, реки по льду в туман, дождь, пургу недопустимо;
осенью и весной, когда на водоемах, озерах и реках недостаточно прочный лед, переходить только при соблюдении правил безопасности;
в аварийной обстановке действия должны быть быстрые и уверенные.

Переправа по воде

Для переправы через водные преграды рекомендуется пользоваться лодками и байдарками. Загрузка лодки (байдарки) должна быть равномерной. Рюкзаки укладываются невысоко, в средней части. Размещать

членов группы следует так, чтобы корма была ниже носовой части. При переправе соблюдать правила безопасности.

Для перенравы можно использовать надувные матрацы. Из двух соединенных между собой матрацев и нескольких палок для жесткости связывается плот. Грузоподъемность такого плота до 150 кг. Один конец вспомогательной веревки прикрепляется к плоту, другой находится на берегу у группы, которая осуществляет им страховку. Первый, достигнув берега, привязывает еще один конец веревки с другой стороны плота. В дальнейшем плот веревками перетягивается поочередно с одного берега на другой (паромная система).

Можно использовать и другой способ передвижения парома. Между берегами натягивается основная веревка. К ней пристегиваются карабином, который привязан к короткому концу (около 1 м) репшнура, идущего от плота. Плот движется за счет течения. Вещи следует располагать равномерно и привязывать. В целях безопасности переправляться следует по одному.

Для переправы также можно пользоваться деревянными салаками, но если группа планирует прохождение сложной переправы, рекомендуется брать с собой разборный катамаран. Катамаран состоит из двух одинаковых легких гондол, в которые вкладывают шесть-восемь надувных волейбольных камер. Две гондолы и несколько реек (сучков) соединяют между собой и получается надувной плот. Дальше переправа проходит, как описано выше.

В очень редких случаях переправа осуществляется на лошадях. При этом способе переправы глубина брода не должна превышать 1,3 м при скорости течения до 2 м/с, глубина 0,8 м при скорости течения до 3—4 м/с. При переправе верхом давать лошади некоторую свободу в выборе пути. Если осуществляется Групповое преодоление брода верхом через быструю реку, сильных лошадей нужно ставить несколько выше по течению, чтобы они принимали силу течения на себя. При малом количестве лошадей переправа группы осуществляется челноком. Возможен и другой способ переправы, когда переправляющиеся переходят реку вброд или плывут рядом с лошастью, придерживаясь руками стремя. Перед переправой рюкзаков содержимое внутри их нужно переложить в полиэтиленовый вкладыш. Переправа верхом с рюкзаком недопустима.

Основные	правила	переправы	по	воде:			
запрещается	переправа	в	штормовую	погоду;			
не	перегружать	судно	людьми	и грузом;			
при переправе	на матрацах,	катамаране,	салике	вначале проверить	надежность	соединения	и
грузоподъемность,	ниже	по	течению	выставить	посты	перехвата;	
переправляться	верхом	на	лошади	только	по	одному;	
способом преодоления реки вплавь вместе с лошастью могут пользоваться только хорошо умеющие плавать.							

Переправа вплавь

Этот вид переправы рекомендуется применять в горно-таежном пешем походе только в том случае, если невозможно применить другие виды. Им пользуются редко из-за низкой температуры воды, сильного течения, часто загроможденного русла реки.

Один из участников, обвязавшись вспомогательной веревкой, переправляется вплавь, вытягивает с помощью вспомогательной основную веревку и закрепляет ее на противоположном берегу. Оставшиеся туристы натягивают и закрепляют веревку (трос) на своем берегу. Затем следует переправлять людей и рюкзаки одним из приемлемых для этого участка способом.

Основные требования этого вида переправы следующие: первый переправляющийся должен хорошо плавать, быть физически крепким, так как ему придется затрачивать большие усилия в преодолении потока и сопротивления страхующей веревки. Необходимо организовать пост перехвата ниже по течению. Туристы не занятые страховкой, должны быть готовы оказать помощь, если кого-нибудь снесет течением.

Переправляться вплавь через равнинную реку несколько проще, так как температура воды выше, а скорость течения минимальная, но здесь могут быть и свои сложности: большая глубина, наличие омутов, топляка, коряг и т. п. Это необходимо учитывать при наведении переправы и обязательно соблюдать меры безопасности.

Если уровень воды выше обычного, бурное течение, отсутствует необходимое снаряжение, преодоление водной преграды в данном месте вызывает сомнение, грозит опасностью для жизни туристов, следует искать другое место для переправы. Если приемлемого по силам участников места переправы не будет найдено, нужно отказаться от прохождения водной преграды и заканчивать маршрут по запасному варианту или сойти с него.

Можно преодолевать водную преграду вплавь с рюкзаком. Для этого содержимое рюкзака укладывается в полиэтиленовый мешок, прочно завязывается и затягивается лямками рюкзака. Турист, придерживая одной рукой рюкзак, а другой загибая, переправляется на противоположный берег.

Переправу вплавь рекомендуется применять только опытным, схоженным туристским группам, которые отработывали этот способ переправы в тренировочных походах.

[Перейти к содержанию](#)

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРЕОДОЛЕНИИ ГОРНЫХ СКЛОНОВ

На маршрутах в среднегорье туристам приходится преодолевать сложные участки горного рельефа. Горные склоны можно разделить на следующие виды: лесисто-травянистые, осыпные, скальные, снежно-ледовые.

Лесисто-травянистые склоны.

Лесистые склоны характерны для горно-таежного маршрута. На склонах, поросших тайгой, на пути туристов встречается много сложных препятствий: поваленные сгнившие деревья, корневища, камни, покрытые мхом, скрытые ямы, промоины и т. п., поэтому нужно быть очень внимательным. При неожиданном столкновении с препятствием происходит потеря равновесия — падение, которое также может произойти в результате утомляемости или в сложной метеорологической обстановке. Для самостраховки необходимо иметь альпеншток. Туристы должны оказывать взаимную помощь, что обеспечивает безопасное прохождение склона.

Склоны, покрытые кустарником. Движение сквозь кустарниковые заросли связано с большими физическими трудностями. В том случае, когда низкорослый кустарник встречается на большой площади и обойти его не представляется возможным, следует наметить путь движения по зарослям через прогалины и лужайки. Двигаться сквозь кустарник нужно колонной, придерживаясь установленной дистанции. Необходимо обращать внимание на переплетенную корневую систему, камни, скрытые промоины и т. п. Идти по зарослям нужно в прочной обуви и одежде, которая закрывала бы все части тела.

Травянистые склоны бывают с высокой и низкой травой. По склону с высокой травой подниматься и особенно спускаться следует не спеша и внимательно, так как она скрывает рельеф. Под ногами часто встречаются протоки, ямы, стволы деревьев, камни, о которые можно споткнуться.

Не менее сложными являются крутые склоны с низкой травой. Особенно они коварны, когда трава мокрая, так как возможность падения увеличивается и возникает опасность получения травмы. Упавшего, если он сразу не остановит свое скольжение вниз, может выбросить на камни, скалы, обрыв, что повлечет за собой тяжелые последствия. При подъеме и спуске нужно придерживаться установленной дистанции, чтобы находящийся выше участник в случае падения не смог сбить ниже идущего, ледоруб (альпеншток) держать в положении страховки. При падении необходимо предпринять меры к самозадержанию путем разворота тела лицом к склону и торможения ледорубом (альпенштоком). На отдельных, особо сложных участках рекомендуется организовать веревочные перила.

Осыпные склоны

Осыпные склоны состоят из мягких размывающихся пород. Подъем и спуск по ним надо проводить со страховкой. Подъем осуществляется друг за другом. По возможности для ног выбирают более устойчивое положение. При спуске следует остерегаться движения за собой породы. Сыпучие склоны особенно сложны в прохождении после дождя, выпавшего снега. Неустойчивая поверхность может привести к падению со скольжением вниз.

При большой крутизне туристы должны применять самостраховку и групповую страховку.

Склоны с мелкой осыпью. Двигаться по мелкой осыпи нужно колонной наискось или серпантинном с маленьким интервалом между участниками. Все должны быть внимательны и соблюдать осторожность, чтобы не вызвать камнепада, для самостраховки пользоваться ледорубом (альпенштоком). На крутых участках для безопасности прохождения навешиваются перила.

Склоны со средней осыпью. При подъемах и спусках по средней осыпи необходимо избегать резких движений, идти осторожно, не вызывая камнепада. Ледорубом пользоваться не рекомендуется, так как опора на него ненадежная, к тому же им можно нечаянно столкнуться непрочно лежащий камень. Способ движения серпантинном лучше не применять, чтобы случайно сорвавшийся камень не явился причиной несчастного случая.

Склоны с крупной осыпью. Крупные обломки скал создают обманчивую видимость, что плотно лежат на склоне и по ним можно легко подниматься и опускаться. Некоторые из них еле держатся, и стоит на такой камень встать, как он приходит в движение. От неожиданности турист теряет равновесие и падает, что влечет за собой серьезную травму. Увеличивается опасность ходьбы по крупной осыпи, покрытой мхом и наклонными обломками, а также во время или после дождя, снега, когда осыпь становится наиболее скользкой и малоустойчивой.

При движении необходимо быть внимательным и соблюдать осторожность. Прежде чем наступить на очередной обломок, нужно убедиться в его устойчивости. Безопаснее наступать на конец камня ближе к склону.

Скально-плиточные склоны являются одним из сложных горных рельефов. Преодоление такого участка связано не только с физическими и техническими трудностями, но и с психологическим состоянием группы. Следует знать, что двигаться по наклонной плите тяжелее, устойчивость ее меньше, вероятность потери равновесия возрастает. Движение по скальному склону, где плиты имеют большой угол наклона и плохую связь между собой, особенно опасно. При плохой метеорологической обстановке они становятся практически непроходимыми. Подъем, движение, спуск по такому склону требуют особой осторожности и принятия всех мер безопасности (навешивание надежных вертикальных и горизонтальных перил).

Скальные склоны

Прежде чем приступить к прохождению участка со сложным скальным рельефом, необходимо принять все меры предосторожности: наметить примерный путь движения, отметить наиболее сложные участки, места камнепадов (если такие имеются) и места их обхода, подготовить необходимое страховочное снаряжение.

Наиболее просты в прохождении по скальным склонам ребра, контрофорсы, кулуары, по опаснее возможными камнепадами. Следует избегать спусков по особенно крутым и длинным кулуарам. Запрещается производить спуск во время и после снегопада и дождя, так как на этих участках повышается вероятность срыва и очень сложно остановить скольжение вниз.

Спуск со скального склона иногда значительно сложнее, чем подъем, так как склон полностью не просматривается. В результате возникают дополнительные трудности в организации его прохождения. Следовательно, прежде чем начать спуск, нужно организовать надежную страховку. Спускающийся первым должен проверить прочность выступов и неровностей для зацепок рук и опоры ног, после чего спускается вся группа.

При спуске безопаснее производить плавные движения, придерживаясь ближе к скале. С пологих скал допускается спуск спиной, с крутых — повернувшись лицом к склону. На сложных спусках и подъемах, где есть хотя бы небольшая вероятность срыва, необходимо навешивать страховочные вертикальные и горизонтальные перила из основной веревки.

Снежно-ледовые склоны

Снежные склоны. В пешем походе в зависимости от района путешествия иногда приходится преодолевать снежные участки местности в летний период и часто в межсезонье. Туристам следует помнить, что в разные периоды и разное время суток снег неоднороден. В одном случае по снежному склону можно передвигаться с самостраховкой, в другом необходима групповая страховка (связка, перила и т. д.). Снежные склоны лучше проходить ранним утром, когда еще снег скреплен ночным морозом, прочный наст. Такое состояние снежного покрова избавит от вытаптывания ступеней, излишнего расхода энергии, удлинит время наступления утомляемости.

Иногда за короткие утренние часы группа не в состоянии преодолеть снежный участок пути. Так как снег с каждым часом рыхлеет, идти становится труднее. Чаще нужно менять ведущих, а если группа идет в связке, то—передовую связку. Однако роль направляющих состоит не только в прокладывании пути, но и в его безопасном выборе: обходе крутых и лавинных мест, мест камнепадов, обходе трещин, выборе прочных снежных мостов и т. д.

Движение по крутому снежному склону грозит опасностью срыва. При переходе наиболее крутых участков навешивание перил обязательно. По крутому снежному склону надежнее подниматься в “лоб”. По крепкому насту идти нужно в кошках и с обязательной страховкой.

По склону с рыхлым снегом идти следует осторожно, так как здесь большая вероятность схода лавины. Прежде чем начать снижение, надо наметить надежный путь. Подниматься по крутому склону рекомендуется лицом к нему, выбивая ступени носком ботинок. Перед каждым шагом древко ледоруба или альпенштока вгоняют в снег, держась за него двумя руками. Спуск со склона можно осуществлять спиной к нему.

По пологим склонам, свободным от камней и трещин, можно спускаться скользким шагом, напоминая бег на коньках, страхуясь ледорубом (альпенштоком).

Особое внимание и предельная собранность должны быть у туристов при прохождении лавиноопасных участков пути. В целях безопасности такие места следует проходить рано утром, когда снег скреплен морозом. Перед прохождением этого участка наметь наиболее безопасный путь, подготовить лавинные шнуры, ослабить лямки рюкзаков, выставить наблюдателей, установить необходимый интервал между участниками и только после всех принятых мер предосторожности приступить к прохождению опасного места. Нужно избегать подрезания склона поперечными следами, в противном случае это вызовет сход лавины.

Ледовые склоны. Если иххождение запланировано. Необходимо соблюдать основные меры безопасности. С выходом к ледовому склону, леднику, прежде чем начать движение по нему, следует отметить трещины, крутизну и другие сложные препятствия. После проведения разведки — приготовить страховочное снаряжение. По пологому леднику нужно идти в туристских ботинках, страхуясь ледорубом. На сложных участках пути (на крутых склонах, льду, присыпанном снегом) надевают кошки. По закрытому леднику идут в связках, на крутых склонах вырубает ступени, при необходимости навешивают перила.

Основные правила безопасности при движении по горному рельефу:
быть предельно внимательным;
поваленные и гнилые деревья, камни на пути перешагивать;
на сырых, крутых спусках, при движении по неустойчиво лежащим камням, мокрой и скользкой поверхности пользоваться страховкой;
в дождь, снегопад, туман, в обстановке плохой видимости, темноте, а также при сильном ветре движение запрещается;
прохождение скальных участков без касок недопустимо;
при верхней страховке веревка должна проходить между руками;
на крутых снежных склонах и ледовых участках движение осуществлять в кошках;
при спуске вниз по снегу тело держать вертикально, упор делать на пятки;
соблюдать строжайшую дисциплину, не допускать самовольных выходов на разведку и с места лагеря.

[Перейти к содержанию](#)

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОРИЕНТИРОВАНИИ НА МАРШРУТЕ

Умение ориентироваться на местности имеет важнейшее значение для профилактики несчастных случаев в путешествии. Постоянное знание места своего нахождения должно быть присуще каждой туристской группе. Проявление легкомыслия и пренебрежительного отношения к ориентированию в походе может привести к сложным последствиям.

Для определения места своего нахождения на открытой местности нужно сориентировать карту с местными ориентирами так, чтобы условно проведенные линии на карте совпали с направлением на ориентир, расположенный на местности.

Определение точки стояния на закрытой местности осуществляют по компасу. На рамку карты кладут горизонтально компас и поворачивают его до тех пор, пока темный конец стрелки не установится против отметки север. Затем на местности в нужном направлении находят ориентиры и на них берут азимут.

В тундровой местности ориентирами следует считать возвышения, отдельно стоящие деревья и кусты, характерные изгибы рек, озер, болота, следы нартов, вехи, юрты и т. д.

В лесу ориентирами могут быть тропы. Необходимо помнить, что звериные тропы отличаются от тех, по которым прошел человек. Последние шире, сучья на деревьях обломаны на уровне головы. Ориентирами в лесной местности также являются просеки. Они почти всегда прорубаются с севера на юг и с запада на восток. На их пересечении устанавливаются квартальные столбы, нумерация на которых начинается с запада на восток и с севера на юг. Первый номер находится в северо-западном направлении, последний — на юго-востоке. Ребро на верхней части квартального столба находится между двумя соседними гранями и наименьшими цифрами указывает на север. Следует отличать квартальные от тех, которые вырублены для других хозяйственных надобностей. Для уверенности нужно постоянно сверять путь по компасу.

Кроме естественных, в лесной и таежной зоне встречаются и искусственные ориентиры: затесы на деревьях, вышки, охотничьи избушки, вехи, установленные на заболоченных участках, и т. д. При движении по лесу необходимо запоминать свой путь прежде всего по наиболее ярким ориентирам: поваленному или сломанному дереву, просекам, тропам, лесным дорогам и их пересечениям, а также по заметному рельефу: обрыву, оврагу, поляне, болоту, изгибу реки и т. д., которые в дальнейшем могут помочь в определении точки нахождения.

В лесу стороны горизонта можно приближенно определить по некоторым признакам природы. Для этого необходимо помнить, что снежный покров с южных склонов сходит быстрее, чем с северных. В северных лесных районах дуб и сосна растут преимущественно на южных склонах, а пихта и ель на северных. Летом в жаркое время дня смола выступает на стволах елей и сосен с южной стороны. Муравейники располагаются большей частью с южной стороны пней, деревьев и кустов. Южная сторона муравейника пологая, северная — крутая. Камень и дерево обрастают мхом и лишайником с северной стороны, но иногда их расселение зависит от господствующего направления ветра. Цветы череды поворачиваются вслед за солнцем и в полдень обращены на юг. В отдельных районах господствующие ветры постоянно дуют в одном направлении.

С выходом из зоны леса, поднявшись на хребет, возвышенность, нужно определить место своего нахождения, выбрать необходимое направление движения. Если группа постоянно контролировала свое направление во время движения, то определить точку нахождения не представляет большого труда. Если группа не уверена в своем местонахождении, то необходимо его уточнить методом засечки.

Ориентироваться в горах намного труднее из-за сложного горного рельефа. Для этого требуются определенные навыки. Впервые попавшему в горный район на первый взгляд хаотически разбросанные хребты с вершинами и расположенными между ними водоразделами кажутся похожими друг на друга. Однако у них различны высота, крутизна и конфигурация. Долины отличаются между собой шириной, крутизной, длиной и разным направлением. Этот рельеф может быть ориентиром. Сначала необходимо найти точку своего стояния. Затем определить дальнейшее направление. Для этого выбирают приметные ориентиры. Первые ориентиры должны быть недалеко, хорошо видимыми: перевальная точка, резко выраженная скала, отдельно стоящее дерево, изгибы ручья, долины и т. п. Вторые, находящиеся дальше и видимые в створе этих ориентиров, будут вершины, пики, склоны хребтов и т. п. Кроме основных ориентиров, намечают вспомогательные на случай, когда основные закрыты и не видны.

В этом случае вспомогательные помогут вести контроль за движением, их намечают вместе с основными и на них берут азимуты. Ими могут быть любые, хорошо видимые и просматриваемые вдали или несколько в стороне вершины, хребты и т. д. Пользуясь в пути вспомогательным ориентиром, можно всегда сверить правильность общего направления. При движении по закрытым участкам леса, распадкам, каньонам, долинам нужно запомнить, с какой стороны движения остался основной ориентир. Важное значение для контроля за направлением пути имеет ведение хронометража (фиксирование ходового времени, определение примерной скорости движения и километража). Это наблюдение позволит дополнительно вести контроль за направлением движения. Основным условием определения своего места нахождения является умение читать карту.

Иногда на маршруте встречается такой участок пути, когда не к чему привязаться - не видно ориентиров, они закрыты, не просматриваются. В этом случае нужно выйти к такому месту, где при помощи компаса, карты и местных предметов-ориентиров можно определить место стояния. Таким местом может быть лесной овраг, распадок, ручей, река, изба охотника, долина, господствующая вершина, перевал, озеро и т. д. При отсутствии естественных ориентиров могут встретиться искусственные: затесы на деревьях, выставленные вежи, указатели, пирамиды и туры из камней.

Если произойдет потеря ориентира, то необходимо прекратить движение и провести детальную разведку. Если и после этого не будет ясности в своем нахождении, нужно возвратиться пройденным путем к тому месту, где была потеряна ориентировка.

Следует помнить, что горный рельеф приближает расстояние:

создается обманчивое впечатление, что до видимого ориентира близко, на самом деле очень далеко. В горах скрыты сложные рельефы и при прокладывании пути по азимуту это следует учитывать.

Не менее важным фактором является и то, что знакомые очертания видимого ориентира могут изменяться до неузнаваемости, если на него смотреть с другой точки. Иногда ориентиры теряются, закрываются другими предметами, поэтому при движении нужно постоянно за ними наблюдать. В период дождей местность также изменяется. Мелкие ручьи превращаются в крупные, а это в свою очередь приводит к определенным затруднениям в ориентировании. Неправильное определение места нахождения может привести к сложной ситуации.

Большой опыт, знания и определенные навыки в ориентировании необходимы в походах, проводимых в межсезонье. Связано это прежде всего с тем, что многие естественные ориентиры, хорошо видимые летом, в период межсезонья приобретают другие очертания или вовсе исчезают под снежным покровом. К ним можно отнести болота, мелкие ручьи и речки, небольшие озера и т.п., которые в межсезонье ориентирами служить не могут. В походах в межсезонье рекомендуется ориентироваться по просекам, долинам рек и т. п., если же таковых на маршруте нет, идти по азимуту.

Можно ориентироваться по ветру, но только в тех районах, где направление его постоянно. Если у отдельно стоящих деревьев на опушках леса, склонах хребтов и вершин ветви, словно флаги, наклонены по ветру, это признак его постоянного направления.

В пургу и туман ориентироваться очень сложно. Ориентиры, хорошо просматриваемые в ясную погоду, слабо или совсем не видны в ненастье. Передвигаться в пургу или туман очень рискованно, так как можно незаметно выйти на опасный участок (обрыв, крутой склон, попасть под камнепад, лавину и т. д.), с которого возвращаться назад значительно сложнее и опаснее. Пурга скрывает на пути все неровности: трещины, осыпи, проходные которых может иметь печальные последствия. Туман скрадывает и делает рельеф неощутимым, а это значит, увеличивается опасность при движении. По правилам безопасности необходимо прекратить всякое движение в ненастье, укрыться в безопасном месте и переждать непогоду.

Движение в сумерки является неблагоприятным явлением на маршруте, может привести к потере ориентира, поставить туристов в сложную ситуацию. Хорошо видимые при дневном освещении ориентиры, становятся нечеткими, расплывчатыми, сложные участки между ними просматриваются слабо. По правилам техники безопасности с наступлением сумерек движение по маршруту необходимо прекратить. Не следует ходить и ночью. Риск опасности в это время суток резко возрастает. Столкновение со скрытыми и невидимыми мелкими предметами: камнями, пнями, корнями и т. д. может привести к получению травмы. Движение ночью может привести группу к потере ориентировки. Оно допустимо только в экстренных случаях, например, при организации спасательных работ.

В степной местности ориентирами могут быть отдельно стоящие деревья, кустарник, небольшие рощи, водоемы, речки, овраги, балки, курганы, отдельные строения, линии электропередач, дороги и их развилки и т. д., а также впереди идущий. Для этого один турист уходит на 30—50 м вперед в заданном направлении. Следующий за ним устанавливает нужный азимут движения. Во время ходьбы идущий сзади постоянно следит за направляющим и корректирует голосом направление — “правее, левее”. При движении по степи для контроля следует вести хронометраж. Это позволит примерно знать, сколько километров пройдено. В ненастную погоду (дождь, грозу, снегопад) движение необходимо прекратить и остановиться в безопасном месте (под курганом, в овраге и т. п.).

Пешие туристы все чаще стали посещать и районы пустыни, где к трудностям в сложности ориентирования прибавляются и трудности с водой. Путешествие по пустыне требует серьезной подготовки и навыков в ориентировании. Ориентирами в пустыне могут служить отдельные цвета предметов (теневого или окраска почвы, растительного покрова), отдельные кусты, кустики травы, тропы и г. д.

Определить направление движения в неизвестном районе по хорошей карте не составляет большого труда — необходимо уметь ее читать. Однако туристам часто приходится пользоваться схемами, далеко не точными. Поэтому на маршруте следует чаще сверять свой путь по ориентирам. Выбрать верное направление в неизвестной местности очень сложно, для этого необходима постоянная практика.

Основные	правила	безопасности:
наметить на карте и местности ориентиры и снять азимуты в начале пути;		
при определении азимутов учитывать, угол магнитного склонения;		
следить за направлением, постоянно проверять свое местонахождение при спусках с хребта, перевала, при развилке дорог, пересечении троп и просек, слиянии ручьев и рек и т. д.;		
не доверять приблизительному совпадению местности с картой без проверки.		

[Перейти к содержанию](#)

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ УСТРОЙСТВЕ ПРИВАЛОВ, НОЧЛЕГОВ И ОЧАГОВ

Рационально построенный график движения с короткими привалами и хорошо оборудованный ночлег во многом способствуют полноценному отдыху туристов перед следующим переходом, что влияет на снижение травматизма.

После каждых 40—50 мин ходьбы в походе рекомендуется устраивать 10—15-минутный привал, чтобы снять усталость к напряжению. На более трудных участках пути привалы устраиваются примерно через каждые 20—30 мин ходьбы. График движения зависит от физического и психологического состояния участников группы, а также от некоторых обстоятельств (ненастье, организация переправы, разведка и т. п.). После 3,5—4 ч пути следует устраивать большой привал. Удобнее это делать в самое жаркое время дня, а иногда увязывать с тактическим приемом.

Место большого привала начинают подбирать за 15—20 мин ли намеченного времени остановки. Желательно, чтобы оно было сухим, защищенным от ветра, вблизи воды и топлива для костра. В жаркое время следует располагаться в тени. Место привала должно отвечать требованиям безопасности: нельзя

останавливаться под крутыми и сыпучими склонами, на краю их, на низком берегу судоходной или горной реки. Место для костра следует очистить от сухой травы и сухостоя на расстоянии, предупреждающем пожар.

Место лагеря для ночлега начинают подбирать за 1,5—2 ч до наступления темноты, а при полярном дне после 7—8-часового перехода. Оно должно находиться вблизи топлива (если группа пользуется костром) и питьевой воды, быть сухим, защищенным от ветра и безопасным в случае стихийных бедствий (подъема воды, падения деревьев, обвалов и оползней со склонов, селей, камнепадов, лавин и т. п.). При организации лагеря у реки к воде должен быть хороший подход, берега не должны быть очень высокими и обрывистыми. В месте набора воды желательно, чтобы дно было песчаным или каменистым и не очень глубоким. При подходе к воде, где имеются глинистые или илистые берега, следует проложить сходни-настилы. В сложных и глубоких местах обязательно соблюдать технику безопасности. При устройстве лагеря на берегу водохранилища или судоходной реки не следует близко оставлять вещи и снаряжение во избежание смыва их волной.

В лесных и таежных районах ночлег удобнее располагать на опушках, полянках, песчаных возвышенных берегах. Не следует забираться в чащу, где бывает сыро и много мошкеры. При большом скоплении мошкеры лучше выбирать место, продуваемое ветром. Опасно устраивать лагерь у подножия крутых незадернованных и осыпающихся склонов; на дне оврагов и логов, сухих русел, низменных затопляемых, легко размываемых берегах, речных косах, островках; вблизи подгнивших и подрубленных деревьев; у подножия высоких деревьев (особенно под дубом, топодем, елью и сосной), в грозу они наиболее подвержены ударам молнии. Не следует устраивать лагерь в густых зарослях багульника. Этот вид кустарника выделяет вещество, которое вызывает головную боль.

Площадку под палатки следует, по возможности, выбирать сухой и ровной, свободной от пней, кочек, бурелома и камней. Удобным местом в этом случае может быть опушка леса, лесная поляна, приподнятая береговая терраса. Площадку следует очистить от хвороста, высокотравья, мха и т. п., но при этом нельзя выжигать траву во избежание пожара. Норы грызунов, ядовитых змей, насекомых необходимо засыпать и утрамбовывать. Если в районе бивака имеются клещи, ядовитые змеи и насекомые, то требуется обязательный осмотр, палаток и спальных мешков, а также личных вещей перед сном.

В районах, изобилующих гнусом и комарами, палатки должны быть снабжены марлевыми или кисейными пологами. На случай дождя место вокруг палатки следует окопать канавкой глубиной 8—10 см и сделать отвод для воды. На палатку рекомендуется иметь полиэтиленовую накидку. Продукты и снаряжение на ночь лучше убирать в палатку, если позволяет место, а оставшиеся накрыть пленкой.

В горно-таежных районах не следует устраивать ночлег вблизи крутых склонов, кулуаров с нависающими скалами и снежными карнизами, грозящих камнепадами, оползнями, грязевыми потоками, срывом лавин. Во избежание обвала не устраивать лагерь на кромке крутых склонов, оврагов и берегов. Расположенный в ложбинах, впадинах, руслах сухих рек, на низких берегах в случае сильного дождя он может быть затоплен. Особую опасность представляет лагерь, расположенный в узком ущелье с обрывистыми склонами, так как при быстром поднятии уровня воды его невозможно эвакуировать.

Если вынужденный ночлег устраивается вблизи обрыва, следует соорудить временные или деревянные ограждения. Разбивая лагерь на морене, необходимо разровнять площадку, убрать большие камни, а плоские разложить на месте предполагаемой установки палатки, по возможности засыпать песком или выложить травой. При установке палатки на снегу на ее пол укладывают веревки, освобожденные рюкзаки, свободную одежду, а поверх спальные мешки. Ночлег на снегу устраивать только в крайних случаях, приняв при этом все необходимые меры во избежание простуды.

В безлесной зоне на случай непогоды место для палатки следует выбирать за естественной защитой - склоном хребта, небольшой возвышенностью, скалой, выемкой. Для защиты от ветра с подветренной стороны ставится стенка из камней или других предметов.

Во избежание поражения грозовыми разрядами не следует останавливаться на ночлег на перевалах и гребнях. При установке палаток на открытых площадках все металлические предметы должны быть удалены на 25—30 м.

Совершать путешествия без палаток, устраивая для ночлега шалаши, чумы и прочие сооружения, запрещается. Это связано прежде всего с тем, что на строительство таких сооружений уничтожаются живые деревья.

В целях предотвращения пожара нельзя оставлять без присмотра зажженные свечи и другие осветительные и обогревательные приспособления.

В пути или на биваке каждый турист, заметивший опасность, угрожающую людям и имуществу, должен быстро дать знать группе и без промедления принять зависящие от него меры по спасению людей и имущества.

Не следует останавливаться на ночлег в непосредственной близости от населенных пунктов, проезжих дорог и оживленных пешеходных троп, под линиями электропередач, вблизи пастбищ и водопоев.

Самовольные отлучки с территории лагеря на охоту, рыбную ловлю, сбор грибов и т. п. категорически запрещается. В особых случаях в ночное время устанавливают дежурство.

Разведение костра в походе требует определенных навыков и умений. От того, как быстро он будет разведен, зависит время приготовления пищи и отдыха участников.

В летний период место для костра следует выбирать открытое и удаленное на 10—15 м от палаток и крон ближайших деревьев. Разводить костер под деревьями (на корнях и у стволов), в сухой траве, на торфяной почве запрещается. Необходимо принимать все меры против распространения огня по траве, мху и валежнику. Костер разжигают с подветренной стороны от палаток с помощью растопки: тонких лучин, еловых веток, стружки, свечи или кусочков органического стекла, сухого спирта. Вначале в костер подкладывают тонкие веточки, а по мере разгорания — более крупные.

В походах рекомендуется пользоваться следующими видами костров: пламенными, жаркими, дымовыми. Для приготовления пищи и освещения места привала устраивают пламенные костры, приготовления большого количества пищи и сушки одежды — жаркие, а для сигнализации и защиты от мошкар — дымовые костры. К пламенным можно отнести костры типа “шалаш” и “колодец”, к жарким — “колодец” и “таежный”. Отличаются они по способу укладки дров. “Шалаш” укладывается конусообразно из коротких дров; “колодец” — из поленьев или толстых сучьев крест накрест; “таежный” — из крупных бревен под некоторым углом друг к другу.

Посуду для приготовления пищи подвешивают над костром с помощью различных костровых приспособлений. Например, стальной тросик на концах с репшнуром натягивают между деревьями, на него на крючках подвешивают посуду. Или: в землю забивают два кола, а в их торцы крепят металлические рогульки, на которые кладут перекладину. На нее с помощью крючков подвешивают посуду. Крючки удобнее иметь нескольких размеров, что позволит регулировать высоту подвески. Такие приспособления способствуют уменьшению случаев ожога. Костровым у огня следует находиться в одежде и обуви, передвигать и снимать с огня посуду в рукавицах. Готовую пищу нужно отставлять в специально отведенное место.

Для сушки обуви с наветренной стороны костра (чтобы не падали искры) на высоте 40—50 см устраивается приспособление из двух-трех жердей. Для сушки одежды веревки или жерди укрепляются примерно на высоте груди человека. За костром и сушкой вещей должен следить дежурный.

Хорошим топливом для костра является дуб, береза и ольха, сухие сучья и кусты, старые пни. Для ночных костров рекомендуется использовать пни и толстые корневища. Для сигнальных — мох и ягель. Для костра можно использовать сухостой. При заготовке дров из сухостоя необходимо придерживаться определенных правил безопасности. Валка сухостоя должна производиться в стороне от места лагеря. Подрубать дерево с нескольких сторон опасно. Вначале его подрубают примерно на одну треть толщины с той стороны, куда хотят повалить. Затем с противоположной стороны, несколько выше, дерево пилят или подрубают. Подготовленное дерево валится с помощью шестов.

Подрубать или подпиливать дерево с нескольких сторон нельзя, так как оно неожиданно может упасть в любую сторону. При рубке сухостоя случается, что от удара топора надламывается макушка дерева, и, если при этом не соблюдать технику безопасности, то можно получить серьезную травму. Запрещается оставлять на корню подрубленное или надпиленное дерево, рубить деревья при сильном ветре и в сумерках.

Прежде чем приступить к работе топором, необходимо убедиться, что он не соскакивает с топорща. Обрубая сучья с поваленного дерева, следует находиться по другую сторону ствола. При рубке и колке дров ноги нужно расставлять широко, чтобы соскользнувший топор не причинил травму. Все работы по заготовке дров следует производить в стороне от костра и палаток. После окончания работы топор необходимо воткнуть в пену, лежащий ствол или убрать в безопасное место, чтобы в темноте не наткнуться на него. В вертикально стоящее дерево топор врубать запрещается.

В безлесных местах очаг устраивают между камнями или выкапывают лунку. На оборудованный очаг ставят посуду. При приготовлении пищи на таком очаге необходимо быть предельно аккуратным, чтобы не опрокинуть посуду и не получить ожог. Если же маршрут полностью проходит в безлесной зоне (степи, тундре, песках или горах), то рекомендуется пользоваться примусами или газовыми переносными плитами.

[Перейти к содержанию](#)

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШЕМУ

Туристы, отправляясь в поход, должны иметь элементарные знания и навыки в оказании помощи пострадавшему: уметь правильно накладывать бинтовые повязки, применять антибиотики и медикаменты, уметь организовать транспортировку пострадавшего, а также иметь специально подобранную медицинскую аптечку. В походах чаще всего приходится оказывать помощь при следующих заболеваниях.

Мозоли и потертости возникают в результате тесной или промокшей обуви, попавших соринки, грубых штопок, латок и складок на носках.

Первая помощь. При образовании водянистых пузырей, покраснении или припухлости кожи необходимо это место смазать йодом или брильянтовой зеленью, затем стрептоцидовой мазью и заклеить лейкопластырем.

Растяжение связок возникает при резком движении в суставах, чаще в голеностопном, коленном и тазобедренном, а также в суставах рук. Растяжениям подвергаются конечности мышц спины и живота. Повреждение суставных связок характеризуется сильной болью, припухлостью, позже кровоподтеком и скованностью в движениях. Тяжелое повреждение (надрывы и разрывы) почти полностью задерживает движение.

Первая помощь. Положить холод на поврежденное место, создать пострадавшему покой, наложить тугую фиксирующую повязку. В первые двое суток холодный 10—15-минутный компресс, в последующие — теплый компресс и массаж. При тяжелой травме пострадавшего необходимо транспортировать.

Ушибы быстро проходят без всякого вмешательства и относятся к закрытым повреждениям тканей. Основные признаки: боль, припухлость, кровоподтек. При сильном ушибе возможно шоковое состояние.

Ушибы головы часто сопровождаются сотрясением мозга. Пострадавший теряет сознание, появляется головокружение, головная боль, тошнота или рвота, шум в ушах. Ему необходимо создать полный покой, при потере сознания — транспортировать.

При ушибе грудной клетки в первую очередь нарушаются мягкие ткани и ребра. Основные признаки при повреждении легких — быстрое ухудшение общего состояния, кровохаркание, бледность, частое поверхностное дыхание, потеря сознания.

Первая помощь. Пострадавшего следует освободить от одежды, мешающей свободно дышать, придать полусидячее положение, ноги полусогнуть в коленных суставах и под них положить мягкий валик. Транспортировать пострадавшего только на носилках и с приподнятой головой и плечами.

При ушибе брюшной полости особую опасность для организма представляет внутреннее кровотечение и шоковое состояние. Основные признаки — боль в животе, бледность кожных и слизистых покровов, тошнота, рвота, ослабление пульса. Нельзя пострадавшего поворачивать, давать ему есть и пить.

При всех ушибах поврежденное место следует смазать настойкой йода, раствором марганцевокислого калия или спиртом. Применение местного холода не более 15 мин, затем через 2—3 мин повторить, и так несколько раз, пока не утихнет боль. Пострадавшему следует дать обезболивающее и успокаивающее средства.

Ожоги. Различают четыре степени ожогов. Их характерные признаки: появление на коже красноты и отечности, образование пузырей, появление омертвения и обугливания кожи и тканей.

Первая помощь. Необходимо снять горящую или пропитанную жидкостью одежду. Пораженный участок поливать холодной водой или прикладывать чистый снег (не более 15 мин с перерывами 2—3 мин) до тех пор, пока не уменьшится боль. Затем протереть спиртом или 2—5-процентным раствором марганцевокислого калия или 2-процентным раствором питьевой соды, в крайнем случае, можно использовать крепкий чай, после чего наложить стерильную повязку. Вскрывать пузыри в походных условиях недопустимо. В дальнейшем следует делать повязки с мазью Вишневского. В случае шокового состояния пострадавшего нужно тепло одеть, создать полный покой, дать обезболивающие и сердечные средства, напоить горячим чаем.

При ожогах ядовитыми растениями пораженный участок рекомендуется смазывать спиртом или одеколоном, можно витаминизированным кремом.

На маршруте в горном районе туристы должны носить темные очки, марлевую маску, губы и нос смазывать витаминизированным кремом.

Переломы бывают двух видов: закрытые и открытые. При закрытом переломе кожа и слизистая оболочка не повреждены. В месте перелома появляется деформация кости, отечность, кровоизлияние, ненормальная подвижность.

При открытом переломе—зияющая кровоточащая рана, часто с выступающими отломками костей. У пострадавшего иногда возникает шоковое состояние.

Первая помощь. При переломе лучезапястного сустава следует создать неподвижность кости, наложить из подручных материалов шины по тыльной и ладонной поверхностям предплечья и кисти, зафиксировав бинтами. Если нет подручных материалов для шины, руку нужно прибинтовать к туловищу. При открытом переломе необходимо как можно скорее остановить кровотечение — выше раны наложить жгут. Опускать руку вниз при этой травме нельзя, может увеличиться отек и боль. Нужно подвесить ее на повязке через шею.

При переломе голеностопного сустава пострадавший из-за сильной боли не может встать на ногу. На месте травмы появляется припухлость, а через некоторое время кровоподтек. Этот признак бывает также и при растяжении связок и переломе лодыжек. Однако при переломе припухлость и кровоподтек выражены гораздо сильнее.

Первая помощь. Следует наложить шину на голеностопный сустав и стопу, зафиксировав повязкой. "Вправлять" стопу ни в коем случае нельзя, чтобы не нанести дополнительную травму. Пострадавшего с травмой голеностопного сустава необходимо транспортировать.

Тепловой и солнечный удары. Их признаками являются учащенное дыхание, увеличение потоотделения, покраснение кожи, ощущение сухости слизистых оболочек, жажда, появление головной боли, одышки, тошноты, рвоты, слабости, шума в ушах.

Первая помощь. Необходимо пострадавшего уложить в тени, расстегнуть одежду, на голову положить мокрое полотенце, ноги немного приподнять. Если пострадавший находится в сознании, напоить холодным чаем, дать успокаивающие и сердечные средства. При нарушении дыхания, непрослушивании пульса немедленно делать искусственное дыхание "рот в рот" или "рот в нос" и закрытый массаж сердца.

При солнечном ударе могут быть и ожоги, которые необходимо сказать вазелином или растительным маслом.

Для профилактики теплового и солнечного ударов в походе по горной местности рекомендуется носить головной убор и темные очки.

Первая помощь тонущему. Положить пострадавшего на спину, запрокинуть голову, очистить рот (если в этом есть необходимость) и через плотно прижатый носовой платок или марлевую салфетку сделать искусственное дыхание "рот в рот". Если челюсти сильно сжаты и невозможно открыть рот, следует применить способ "рот в нос". При потере пульса одновременно проводить закрытый массаж сердца. Стоя на коленях с правого бока от пострадавшего, на грудину положить нижнюю часть ладони, а сверху ладонь другой руки и ритмично сдавливать грудную клетку, примерно 80 раз в минуту. Искусственное дыхание проводить непрерывно до полного восстановления дыхания.

Транспортировка пострадавшего. Способ транспортировки пострадавшего зависит от состояния болезни или травмы, а также от условий характера местности. При некоторых травмах (вывихи, растяжение, переломы костей рук и ног) пострадавшего на небольшое расстояние следует переносить на руках одному или двум участникам. Рекомендуются и другие способы переноски: на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке. При более тяжелых травмах пострадавшего следует переносить на поперечных палках, шестах со штурмовкой, носилках и т. д.

[Перейти к содержанию](#)

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ЛЕСАХ. ОХРАНА ПРИРОДЫ

В общую систему охраны природы включается проведение государственных мероприятий по охране отдельных объектов природы, использованию леса, флоры и фауны, сохранению вод, минеральных источников и т. д. Значительная роль отводится туристам, которые обязаны всегда быть на страже охраны природы. Пользуясь ее щедротами, они должны заботиться не только о всем лесе, но и о каждом дереве, кустике, помня, что растительный мир богат ценным оздоровительным свойством, для народного хозяйства строительным материалом, сырьем для химической промышленности и т. п.

Практическая помощь туристам лесным хозяйствам должна заключаться в очистке и уборке лесных участков от валежника и бурелома, посадке саженцев, устройстве простейших навесов, лесной мебели, очагов для приготовления пищи, заготовке дров для них; установке маркировочных знаков, указателей, картосхем; выявлении и взятии под контроль памятников природы; строительстве на туристских маршрутах обзорных площадок и вышек в живописных местах и т. д.

Туристы обязаны осторожно относиться к рубке деревьев и кустарников. Для устройства кострища и установки палатки нет необходимости рубить молодую поросль, можно обойтись валежником. Рекомендуется иметь с собой разборные стойки для установки палатки, металлические колышки для оттяжек, костровые принадлежности (металлический тросик, крючки для подвески посуды или таганки любой конструкции), что способствует быстрому оборудованию лагеря и сохраняет зеленые насаждения.

Туристы должны знать, что за самовольную порубку деревьев или кустарников диаметром 5 см или повреждение их до степени прекращения роста с нарушителя взыскивается штраф в сумме 6 р. 50 к., а при диаметре 21 см—22 р. Если в результате самовольной порубки в ползащитных, почвозащитных, берегозащитных лесах, государственных заповедниках, курортных лесах, лесах зеленых зон вокруг городов и промышленных предприятий нанесенный ущерб превышает 100 р., виновные привлекаются к уголовной ответственности.

Для разведения костров следует использовать только сухостой, валежник и старые пни. При уходе с места привала или ночлега необходимо собрать и сжечь мусор и бумагу. Костер тщательно залить водой или засыпать землей. Оставшиеся дрова аккуратно сложить.

В пожароопасный период запрещается разведение костров в хвойных молодняках, старых горельниках, на участках поврежденного леса (ветровал и бурелом), заготовленной древесины, в местах с подсохшей травой, торфяниках. Разведение костров в этот период допускается только на очищенных до минерального слоя почвы площадках.

На привалах и при движении по лесу туристы не должны бросать горящие спички, окурки и вытряхивать из курительных трубок горящую золу.

На туристов, как и на всех граждан, возлагается обязанность при обнаружении пожара немедленно принять меры к его тушению, а при невозможности потушить пожар своими силами, сообщить о нем работникам лесного хозяйства, милиции или в ближайший населенный пункт. При выходе из горящего леса надо держать маршрут к водоему.

За нарушение противопожарной безопасности предусмотрена административная ответственность в виде штрафа. В тех случаях, когда нарушение становится причиной возникновения лесного пожара на значительной территории или влечет за собой причинение крупного ущерба, виновные привлекаются к уголовной ответственности.

При сборе дикорастущих растений запрещается применять хищнические способы, препятствующие возобновлению их роста и вызывающие разрушение растительного покрова. Правилами запрещается применять при сборе плодов приемы, повреждающие деревья (сколачивание, сбивание, поломка ветвей), а также производить сбор грибов, ягод, орехов в местах, закрытых для посещения, в целях противопожарной безопасности и местах, где колхозы и другие организации ведут орехопромысловое или лесоплодовое хозяйство.

В заботе человека нуждается и животный мир. Туристы обязаны знать, что в летний период запрещена всякая охота. Запрещается хищническое истребление рыб сетями, острогами и т. п.; преследование и отлавливание молодых зверей и птиц; разорение муравейников, птичьих гнезд, жилищ зверей и других полезных насекомых.

Пребывание туристов на территории заповедника допускается только с разрешения дирекции заповедника. Поэтому при планировании прохождения заповедной зоны предварительно нужно получить разрешение. На территории заповедника запрещается рубка, изменение видового состава и уничтожение растительности, разжигание костров, установка палаток, засорение территории или нанесение какого-либо другого ущерба естественному состоянию, а также охота, рыбная ловля, заготовка лекарственных растений, ягод, семян, плодов, грибов.