

Обязательный экз.

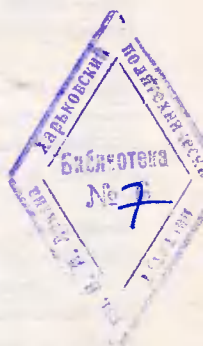
750.
T-87

ТУРИЗМ =

ОТДЫХ, СПОРТ, ПОЗНАНИЕ

1226963

КИЕВ «РЕКЛАМА» 1983



75.81

T87

Туризм — отдых, спорт, познание / Сост. П. П. Кувик. —
T87 К.: Реклама, 1983.— 88 с., ил., 16 л. ил.
90 к. 50 000 экз.

Сборник адресован тем, кто еще не успел влиться в беспокойное племя туристов и отправиться в поход или путешествие. Он знакомит с видами самостоятельного туризма, дает основные характеристики их особенностей. Читатель также узнает о развитии туризма как активной формы отдыха трудящихся в нашей стране.
На широкий круг читателей.

4202010000—6471
T ————— 2—83
M212[04]—83

75.81

Составитель — П. П. Кувик

Рецензент — В. С. Петровский

Заведующая редакцией В. И. Дьяченко

000000

СЛОВО О ТУРИЗМЕ

П. П. КУВИК

В настоящее время, когда многоликий скоростной транспорт сократил самые большие расстояния, туризм и путешествия в нашей стране приобрели огромный размах.

В приветствии товарища Л. И. Брежнева участникам Всемирной конференции по туризму, состоявшейся в сентябре 1980 года в Маниле, сказано:

«В Советском Союзе созданы все условия для участия в туристских обменах самых широких слоев населения, из года в год растет число советских людей, совершающих поездки как по своей Родине, так и в зарубежные страны».

Почему так популярен сегодня туризм? Почему миллионы людей предпочитают его другим видам отдыха? Этими вопросами занялись исследователи, ученые, журналисты. И все чаще они приходят к выводу, что основной силой, приводящей в движение людей с рюкзаками, является стремление к познанию, общению с природой, которые обогащают умы и сердца, делают человека сильнее, душевнее, чище.

В белую зиму и зеленое лето, в пору цветения и листопада поездами, автобусами, самолетами, пароходами или пешком отправляются в путь миллионы людей, решивших провести отпуск в путешествии по родной земле. Они едут в заповедные города и на большие стройки, в неповторимые по красоте уголки страны, к ее знаменитым историческим памятникам, чтобы увидеть, осмыслить и проникнуться тем, имя чему — величие и гордость Страны Советов.

Широки просторы нашей огромной Родины, разнообразна и красочна ее природа. Величавые горы, хрустальные водопады, ослепительный блеск снежных вершин, сказочная красота голубоватых ледников, а рядом — синева теплого моря, вечнозеленые растения.

А как богата история нашего народа, велико его культурное наследие! Памятники старины — молчаливые свидетели древности, места революционных событий, боев в Великую Отечественную войну и памятники трудовых подвигов советского народа, увиденные в походе, помогут понять и оценить величие прошлого и настоящего нашей Родины.

Путешествуя по родной стране, туристы встречаются с известными людьми, самоотверженным трудом пишущими историю коммунистического созидания, видят своими глазами то, о чем читали, слышали, думали.

Притягательность туризма еще и в том, что он не только активный вид отдыха, способствующий физической закалке организма, но и один из самых интересных и полезных видов спорта.

Коллективные путешествия и совместное преодоление естественных препятствий, неизбежно встречающихся на пути, способствуют развитию чувства

товарищества, укрепляют дружбу, развивают смелость, выносливость, находчивость, учат быстро принимать правильные решения.

В развитии туризма немаловажную роль играют урбанизация и ускорение ритма нашей жизни. Высокое напряжение производственного труда и городской жизни в целом усиливают у трудящихся потребность в интересном и активном отдыхе. Именно в путешествиях и экскурсиях, в общении с природой, в смене впечатлений человек видит средство, противостоящее стрессам и напряжениям, которыми наполнена современная жизнь.

Росту туризма способствует и развитие транспорта, количественное его увеличение, повышение скорости движения и, как следствие, сокращение времени, необходимого для путешествия, обеспечение безопасности и удобств в пути.

Наконец, развитию туризма способствует расширение материальной базы сферы услуг — создание сети туристских гостиниц, баз, кемпингов, значительный рост их емкости и улучшение бытового обслуживания, ведь природные, климатические условия сами по себе еще не гарантируют развитие туризма, их необходимо уметь использовать.

Развитие туризма — явление социальное, и определяется оно отнюдь не только географическими особенностями. За примерами далеко ходить не надо. Достаточно вспомнить, что в нашей стране туризм как массовое явление стал развиваться только после Великого Октября. А ведь и до этого наша страна славилась прекрасной природой, выдающимися памятниками. Сегодня же примерно пятая часть всех туристов мира приходится на долю Советского Союза. Наша страна по праву считается великой туристской державой.

Учитывая роль туризма во всестороннем и гармоничном развитии личности, в нашей стране ежегодно выделяют значительные средства государственного социального страхования и профбюджета на строительство гостиниц, кемпингов, турбаз, канатно-кресельных дорог, оплату туристских и экскурсионных услуг.

В октябре 1980 года принято постановление ЦК КПСС, Совета Министров СССР и ВЦСПС «О дальнейшем развитии и совершенствовании туристско-экскурсионного дела в стране», в котором отмечается, что в результате принятых за годы девятой и десятой пятилеток мер туристско-экскурсионное дело превратилось в крупную отрасль обслуживания населения, прочно вошло в быт советских людей, стало действенной формой пропаганды завоеваний Великого Октября, успехов коммунистического строительства, важным средством воспитания трудящихся, укрепления их здоровья. В стране создана широкая сеть туристско-экскурсионных учреждений.

Многое сделано по развитию туризма и на Украине, где с каждым годом увеличивается число желающих путешествовать. Если на географическую карту Украинской ССР мысленно нанести туристские пути-дороги, она покроется густой сетью маршрутов. Этому способствует значительное расширение материально-технической базы туристско-экскурсионного хозяйства.

88 всесоюзных, 211 республиканских и свыше 1500 местных туристско-экскурсионных маршрутов проложено на территории республики. В зависи-

мости от района путешествия, его продолжительности, цели и других вопросов, туристские путешествия по этим маршрутам подразделяются: на линейные — проходящие через несколько туристских баз, расположенных в различных районах; кольцевые — начинающиеся и оканчивающиеся в одном пункте; радиальные — когда туристы находятся на туристской базе и отсюда совершают ряд походов и экскурсий. Это плановые маршруты, которые туристы совершают, приобретая путевку, и живут на одной из 120 туристских баз, в гостинице или кемпинге. Таким туристам за годы 10 пятилетки предоставлено услуг на 1 миллиард 110 миллионов рублей.

Широкую популярность приобретает совместный отдых на турбазе родителей с детьми. Семейный туристский отдых открывает богатые воспитательные возможности, а разумное комплексное использование природных факторов — солнца, воздуха и воды, смена обстановки и впечатлений во время туристских походов благотворно влияют на детей и взрослых, укрепляют организм, создают бодрое, жизнерадостное настроение. Ведь кто лучше, чем отец и мать, знает слабинки своего ребенка и может их учесть в походных условиях? Совместный отдых способствует сплочению, укреплению семьи, дает возможность родителям компенсировать вынужденный недостаток внимания к детям в течение года. По возвращении домой дети под руководством взрослых изготавливают фотоальбомы, рисуют по памяти наиболее запомнившиеся живописные места, просматривают слайды.

Семейный туризм будет широко развиваться в 11 пятилетке. Это записано в «Основных направлениях экономического и социального развития СССР на 1981—1985 годы и на период до 1990 года». В республике прием на турбазы родителей с детьми увеличится в два раза.

Интенсивно будет развиваться самодеятельный туризм — самый массовый вид спорта в нашей стране. Есть ноги, легкие, глаза — иди, дыши, смотри.

У каждого свой маршрут, но цель у всех одна — познание и отдых, обогащение впечатлениями.

ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

Б. Г. СЕМЕНОВ

Самодеятельный туризм как социальное явление зародился в Европе в конце XVII — начале XVIII веков. Первыми туристами были школьники, совершавшие непродолжительные пешеходные прогулки «на природу». Только к концу XIX века такие прогулки привели самодеятельный туризм к организованному движению.

В каждой стране для развития внутреннего и международного туризма были свои социально-экономические, культурно-исторические и природно-географические предпосылки. Россия не являлась исключением. Как правило,

в дальние путешествия отправлялись лишь зажиточные люди. Правда, среди путешественников были и профессиональные деятели культуры — художники, литераторы, композиторы. Одних влекла в походы страсть к новым впечатлениям, других — стремление познать суровую правду жизни. Простые же трудящиеся люди не имели для путешествий ни времени, ни средств.

В России до Великой Октябрьской социалистической революции существовало «Русское общество туристов» (РОТ), которое насчитывало около 300 человек. В основном оно состояло из представителей зажиточной интеллигенции и высшей аристократии. Деятельность этого общества заключалась в основном в организации путешествий с целью развлечения и отдыха.

Значительно большую пользу, особенно студенческой молодежи, принесли «Крымский горный клуб» и «Крымско-Кавказский горный клуб».

Первая студенческая экскурсия состоялась в Крыму в 1876 году под руководством профессора минералогии Новороссийского университета Н. А. Головкинского, именем которого впоследствии был назван один из водопадов в Крымских горах.

В конце 80-х годов по инициативе небольшой группы интеллигенции Ялты, в состав которой входили врачи, педагоги, инженеры, был организован «Кружок любителей природы, горного спорта и Крымских гор». Члены кружка изучали природные богатства и историю Крыма. Его первым руководителем был В. М. Дмитриев, местный врач, общественный деятель и соратник А. П. Чехова в деле создания на южном берегу Крыма первого общедоступного санатория «Яузлы» (теперь им. А. П. Чехова), который считал горные экскурсии одним из активных факторов в укреплении здоровья и борьбе с туберкулезом.

В 1890 году был утвержден устав «Крымского горного клуба», правление которого находилось в Одессе. Вскоре были открыты отделения этого клуба в Ялте, Севастополе, Екатеринославе, Гаграх, Баку, Риге, Кишиневе.

Первые экскурсии в Крым также были проведены студентами. Экскурсанты, как правило, приезжали в Ялту из Севастополя или Симферополя через Алушту пароходом, извозчиками или шли пешком. В Ялте сами искали себе жилье. Клуб не имел собственного транспорта, поэтому успех экскурсионного сезона зависел от извозчиков. Об этом свидетельствует, например, запись в журнале заседаний правления клуба от 1 сентября 1893 года: «Наш неутомимый экскурсант Н. П. Никольский сообщил, что представление им на заседании об устройстве 10 экскурсий по Южному берегу Крыма оказалось невыполненным вследствие недобросовестности возчика. С ним было договорено, что за дилижанс с конями платится по 5 рублей, однако он не явился в назначенное время».

В Крыму было положено начало и пешеходному туризму.

После установления Советской власти в Крыму в 1920 году В. И. Ленин подписал исторический документ Совнаркома РСФСР об использовании Крыма для лечения трудящихся. Под руководством Д. И. Ульянова здесь стали активно расширять старые и строить новые лечебные учреждения и дома отдыха. Последующие годы были годами превращения Крыма и его Южного

берега во всесоюзную здравницу. Со всех концов страны приезжали сюда на лечение трудящиеся, среди которых появлялись и первые любители-экскурсанты.

В 1923 году Центральный музейно-экскурсионный институт Наркомата просвещения организовал экскурсию в Крым. Участники ее — учащиеся, работники просвещения — прошли маршрутом Бахчисарай — Кокоры — Ай-Петри — Ялта.

В то время в Ялте работало несколько экскурсионных организаций, в том числе Крымское экскурсионное бюро, Русское общество по изучению Крыма, которые проводили 2-, 3-, 4-недельные экскурсии и знакомили туристов с его достопримечательными местами, музеями и природой. Появились первые экскурсионные базы в Кокорах, Кореизе, Алуште, на Ай-Петри.

С каждым днем росло число экскурсантов — организованных, самодеятельных и туристов-одиночек. Однако обслуживание их оставалось на низком уровне. В 1927 году в Крыму существовало около 15 экскурсионных бюро и контор. Экскурсионным делом занимались все, кто хотел. Это способствовало стихийному развитию туристского движения. К тому же «Русское общество туристов», которое в 20-х годах возобновило свою деятельность, было не способно организовать всех желающих заниматься туризмом. Оно игнорировало интересы рабочей молодежи, сводило свою деятельность к кружку «любителей красот природы».

Не занимались широкой популяризацией туризма среди трудящихся и акционерное общество «Советский турист» («Совтур») — хозяйственная организация при Наркомпросе РСФСР и ее украинское отделение — «Укртурэ». Имея на то время значительную материальную базу, «Совтур» всячески сдерживал развитие туризма среди студенчества и рабочей молодежи.

По инициативе комсомольских организаций, которые начали на местах создавать бюро туризма, был поднят вопрос об организационном оформлении стихийно развивающегося туристского движения. Решен он был на совещании, состоявшемся 13 января 1927 года в Москве. На совещании присутствовали представители ВЦИК, ЦК ВЛКСМ, газет «Правда» и «Комсомольская правда», Наркомата просвещения, Наркомата охраны здоровья и Высшего совета физической культуры. В принятой резолюции подчеркивалось, что организация массового туризма среди молодежи является важным и актуальным делом и будет способствовать разумному отдыху, оздоровлению, физической закалке, ознакомлению с жизнью страны, активизации комсомольской работы. Организационной формой объединения самодеятельных туристов совещание рекомендовало добровольное общество. Тогда же впервые было определено содержание советского туризма и стоящих перед ним задач.

В качестве основы организации туристского движения было решено использовать «Русское общество туристов». Если до 1928 года оно насчитывало около 3 тысяч членов, то на конец мая этого же года их число возросло до 12 тысяч. На предприятиях, в учебных заведениях группы туристов объединялись в секции. Много сообщений об этом поступало из Ленинграда, Киева, Харькова, Воронежа и других городов.

31 мая 1928 года по инициативе партийных и комсомольских организаций в Москве была созвана первая конференция туристов, на которую пришло 274 делегата. Этот день можно считать днем создания Общества пролетарского туризма (ОПТ), однако юридически это название было закреплено только в феврале 1929 года, а устав утвержден еще позже — 30 ноября.

Общество пролетарского туризма считало своей главной задачей подготовку трудящихся к участию в социалистическом строительстве, борьбе с лодырничеством на производстве, с пьянством и бескультурьем. Существовавший параллельно с ОПТ «Совтур», рассматривая туризм только как сферу отдыха, сдерживал его влияние на формирование классового сознания, воспитание нового отношения к труду, к окружающей жизни. Это не отвечало требованиям развития и укрепления пролетарского туризма, поэтому в конце 1930 года эти две организации были объединены во Всесоюзное добровольное общество пролетарского туризма и экскурсий (ОПТЭ). В дальних самостоятельных путешествиях 1934 года приняло участие почти 16 тысяч его членов, а на 1 января 1935 года это общество объединяло уже 790 тысяч человек.

17 апреля 1936 года Президиум ЦИК СССР принял решение о ликвидации ОПТЭ и передаче туризма и альпинизма в подчинение физкультурных и профсоюзных организаций. В том же году при ВЦСПС создается туристско-экскурсионное управление (ТЭУ ВЦСПС), в обязанности которого входило руководство туризмом в профсоюзных организациях, консультации по вопросам туризма, хозяйственное обслуживание туристов на маршрутах, строительство лагерей, изготовление снаряжения и т. д.

В 1939 году на туризм и альпинизм по линии социального страхования профсоюзов было выделено 40 миллионов рублей, а в 1940 году — 45 миллионов.

ТЭУ ВЦСПС имело в своем распоряжении 150 домов туристов. На Украине дома туристов и лагеря были созданы лишь в Днепропетровске, Каневе, Святогорске, Триполье и на Днепрогэсе.

Во время войны многие города и села превратились в руины, были разрушены предприятия, жилые дома, санатории, турбазы. Первой из туристских баз начала работать Ялтинская. Все восстановленные турбазы вошли в состав Крымского туристско-экскурсионного управления.

В декабре 1945 года XIV Пленум ВЦСПС, учитывая важное значение туризма и экскурсий для культурного отдыха, изучения героической истории нашей Родины, знакомства с ее сегодняшним днем, поручил Президиуму ВЦСПС подготовить к летнему сезону 15 туристских маршрутов и сеть домов туристов.

В 1950 году Республиканское туристско-экскурсионное управление уже имело в своем распоряжении 5 туристских баз на 515 мест, из них 145 — в палатках.

Бурное развитие самостоятельный туризм получает в 50-е годы. Благодаря профсоюзным и спортивным организациям он стал подлинно массовым движением, охватившим в нашей стране около 6 миллионов человек.

До 1962 года самодеятельным туризмом руководил Центральный совет союза спортивных обществ и организаций СССР. Для дальнейшего улучшения управления туризмом Президиум ВЦСПС в июле 1962 года принял постановление «О дальнейшем развитии туризма». Туристско-экскурсионные управления были реорганизованы в советы по туризму. По согласованию с Центральным советом союза спортивных обществ и организаций СССР самодеятельный туризм перешел в ведение советов по туризму профсоюзов.

В мае 1969 года ЦК КПСС, Совет Министров СССР и ВЦСПС приняли постановление «О мерах по дальнейшему развитию туризма и экскурсий в стране», которым ответственность за развитие туризма и экскурсий возложена на профсоюзы. В связи с этим советы по туризму были преобразованы в советы по туризму и экскурсиям. Эта система успешно функционирует до настоящего времени.

Советы по туризму и экскурсиям осуществили ряд важных мер по дальнейшему совершенствованию структуры самодеятельного туризма. В стране была создана широкая сеть туристских клубов, подведомственных советам по туризму и экскурсиям, — организационно-методических, учебных и консультационных центров самодеятельного туризма. Для туристских клубов выделены штаты инструкторов и старших инструкторов — методистов. В настоящее время на Украине работает 105 таких клубов.

Для усиления мер безопасности при совершении потенциально опасных туристских походов и путешествий, в основном в горных районах, созданы туристские Контрольно-спасательные службы (КСС). На Украине они есть в Крымской, Закарпатской, Ивано-Франковской, Черновицкой и Львовской областях. КСС подчинен 21 штатный контрольно-спасательный отряд (КСО), объединяющих около 800 общественных активистов-спасателей. Контрольно-спасательные службы оснащены автомашинами высокой проходимости, средствами радиосвязи и специальным туристским снаряжением. Их задачей является не только спасение людей, попавших в беду, но и профилактическая, разъяснительная работа по предупреждению несчастных случаев и травматизма. Эта работа проводится с группами, выходящими на маршрут, и непосредственно на маршрутах.

Ныне действующая структура управления самодеятельным туризмом окончательно сложилась в 1976 году, когда при советах по туризму и экскурсиям были созданы федерации туризма — руководящие общественные органы в самодеятельном туризме. Они объединили туристские комиссии по видам туризма и основным направлениям работы центрального, республиканских, краевых, областных и городских советов по туризму и экскурсиям.

Таким образом, организационно самодеятельный туризм снизу доверху выглядит так:

низовой туристский орган — секция туризма коллектива физкультуры добровольного спортивного общества;

туристский клуб советов по туризму и экскурсиям;

федерации туризма советов по туризму и экскурсиям во главе с Федерацией туризма Центрального совета по туризму и экскурсиям ВЦСПС.

Самодетельному туризму, как и всему туристско-экскурсионному движению в нашей стране, предстоят новые рубежи развития. Они определены в недавно принятом постановлении ЦК КПСС, Совета Министров СССР и ВЦСПС «О дальнейшем развитии и совершенствовании туристско-экскурсионного дела в стране».

Советы по туризму и экскурсиям, федерации туризма совместно с ДСО профсоюзов, комсомолом и другими организациями призваны способствовать тому, чтобы популярность самодеятельного туризма росла, а туристские ряды пополнялись тысячами и миллионами энтузиастов, влюбленных в красоту родных просторов и жаждущих новых впечатлений на многочисленных туристских тропах.

САМОДЕЯТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

Б. Г. СЕМЕНОВ

Самодетельный туризм. Что это такое? Кратко ответить, наверное, не смогут даже те, кто посвящает этому увлекательному делу большую часть свободного времени.

В Большой Советской Энциклопедии слово «туризм» (от французского «тур» — прогулка, поездка) определяется как один из видов активного отдыха, представляющий собой путешествие в свободное время, совершаемое с целью познания тех или иных районов и сочетаемое в ряде случаев с элементами спорта.

Туристское путешествие включает два понятия: поездка и поход. Поездка — это путешествие по туристско-экскурсионному, как правило, постоянному, заранее разработанному маршруту с использованием транспортных средств (поезд, самолет, теплоход, автобус).

Поход — это путешествие по маршруту с активными способами передвижения (пешком, на лыжах, лодках, плотах, велосипедах и т. д.). Плановые туристские походы организуются для туристов, прибывающих на туристские базы по путевкам. Маршруты для этих походов разрабатываются на длительное время, специально маркируются и постоянно проверяются.

Отличительной особенностью самодеятельных туристских путешествий является то, что они организуются самими участниками, которые определяют маршрут похода, его продолжительность и целый ряд других факторов, связанных с его проведением.

Однако следует подчеркнуть, что самостоятельная организация похода не означает бесконтрольности действий туристской группы. Группу выпускает на маршрут организация, проводящая путешествие (коллектив физкультуры предприятия, учреждения, учебного заведения, которое представляют участники, и некоторые другие организации). Перед выходом на маршрут руководитель группы получает маршрутный лист или маршрутную книжку, дающие право совершать путешествие.

При проведении сложного, или категорийного, путешествия участники должны пройти медицинский осмотр, получить разрешение на проведение похода от туристской маршрутно-квалификационной комиссии, поставить в известность о маршруте и сроках похода туристскую контрольно-спасательную службу соответствующего района и т. д. Вся эта работа регламентируется «Правилами организации и проведения самостоятельных туристских походов и путешествий на территории СССР» и другими документами.

Самостоятельные туристские маршруты густой сетью покрывают всю необъятную территорию Советского Союза и трудно назвать районы, где бы они не пролегли. Только на Украине их насчитывается около 1800. Самостоятельных туристов можно встретить в Крыму и Карпатах, в Карелии и на Кавказе, в приполярном Урале, на Алтае и Таймыре, в Забайкалье и Памире, на Тянь-Шане и Камчатке.

Самостоятельный туризм является самым активным, динамичным видом туризма, а самостоятельных туристов без преувеличения можно назвать первопроходцами. Они первыми осваивают новые туристские районы, изучают и описывают достопримечательные и исторические места, красоты природы, иногда даже выполняют задания научных, природоохранных и других организаций. Собранные ими материалы нередко становятся основой для развития в этих районах планового туризма.

Нужно сказать также еще об одной важной характеристике самостоятельного туризма. Самостоятельные туристы решительно отмежевываются от так называемых «диких» туристов, а главное от их неприглядных действий на природе, приносящих ей зачастую большой урон. Неорганизованные группы, выходящие в походы на свой страх и риск, как правило, не имеют соответствующей подготовки и не обладают туристскими навыками, не знают о специальном снаряжении, его применении и т. д. Все это приводит к грубым нарушениям правил безопасности в походах и нередко заканчивается трагически.

Все чаще самостоятельный туризм называют «спортивным туризмом», да это и правильно, потому что он является неотъемлемой частью советской системы физического воспитания. Туризм ставит перед собой задачи укреплять здоровье советских людей, воспитывать их в духе коллективизма, патриотизма и интернационализма, формировать коммунистическое мировоззрение и идейную убежденность.

Нормативы советской системы физического воспитания изложены во Всесоюзном физкультурном комплексе «Готов к труду и обороне СССР» и Единой всесоюзной спортивной классификации.

Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО обеспечивает последовательное осуществление программы по физическому развитию и сохранению здоровья граждан в возрасте от 7 до 60 лет. Он состоит из шести ступеней. Нормативы по самостоятельному туризму включены во все ступени за исключением начальной.

Первая ступень — «Смелые и ловкие» (мальчики и девочки 10—13 лет) требует при сдаче норм на золотой значок: для детей 10—11 лет — участие

вать в походе на 5—6 км с проверкой туристских навыков, для детей 12—13 лет — сдать нормы на значок «Юный турист».

Вторая ступень — «Спортивная смена» (подростки 14—15 лет) требует участия в туристском походе на серебряный значок — на 12 км, на золотой — на 16 км.

Третья ступень — «Сила и мужество» (юноши и девушки 16—18 лет) требует участия в туристском походе с проверкой туристских навыков и элементов ориентирования на местности на серебряный значок — один поход на 20 км или два похода по 12 км, на золотой значок — один поход на 25 км или два похода по 15 км.

Четвертая ступень — «Физическое совершенство» (мужчины 19—39 лет, женщины 19—34 лет) требует участия в туристском походе с проверкой туристских навыков: для мужчин 19—28 лет на серебряный значок — один поход на 25 км или два похода по 15 км, на золотой значок — один поход на 30 км или два похода по 20 км; для мужчин 29—39 лет и женщин 29—34 лет на серебряный значок — один поход на 20 км или два похода по 12 км, на золотой значок — один поход на 25 км или два похода по 15 км.

Пятая ступень — «Бодрость и здоровье» (мужчины 40—60 лет, женщины 35—55 лет) требует участия в походе: для мужчин 40—49 лет и для женщин 35—44 лет — на 20 км, для мужчин 50—60 лет и для женщин 45—55 лет — на 10 км.

Сдачу туристских нормативов Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО организуют коллективы физкультуры предприятий, учреждений, учебных заведений, колхозов и совхозов. Настоящим приобщением к самодеятельному туризму является сдача нормативов на значок «Турист СССР».

Первый знак «Турист СССР» был разработан и утвержден Всесоюзным обществом пролетарского туризма в 1935 году. Однако в связи с развитием самодеятельного туризма как формы активного отдыха, познания своей Родины и приобретения оборонных навыков в 1939 году Всесоюзный комитет по делам физкультуры и спорта при Совете Народных Комиссаров СССР утвердил новый значок «Турист СССР», требования которого были значительно расширены с учетом специфики различных видов туризма — пешеходного, горного, водного, велосипедного, лыжного.

В последние годы нормативы значка «Турист СССР» постоянно усложняются в результате повышения разрядных требований по самодеятельному туризму и введения его в Единую Всесоюзную спортивную классификацию.

В настоящее время действуют требования значка «Турист СССР», утвержденные в 1979 году. Они предусматривают участие туристов в походе по пешеходному маршруту протяженностью 75 км и продолжительностью не менее 5 дней.

Единая Всесоюзная спортивная классификация включает 89 видов спорта, в том числе самодеятельный (спортивный) туризм (введен в 1949 году). Для сдачи норм по спортивному туризму необходимо совершить определенное количество походов различной категории сложности, установленные для получения соответствующего спортивного разряда или звания.

В разрядные требования по туризму введено три юношеских разряда, четыре разряда для взрослых и звание мастера спорта СССР.

III юношеский разряд (для подростков 12—13 лет) требует совершения одного трехдневного похода или двух двухдневных походов общей протяженностью не менее 30 км.

II юношеский разряд (для подростков 13—14 лет) предусматривает совершение одного пятидневного или двух трехдневных походов протяженностью не менее 65 км.

I юношеский разряд (для подростков 14—15 лет) — поход первой категории сложности протяженностью 130 км.

III спортивный разряд для взрослых требует принять участие в походе первой категории сложности.

Для получения **II разряда** необходимо принять участие в походе первой категории сложности, руководить одним таким походом и участвовать в походе второй категории сложности.

Норматив **I разряда** включает участие и руководство походами первой, второй, третьей категорий сложности и участие в походе четвертой категории сложности.

Для получения **разряда «Кандидат в мастера спорта СССР»** как мужчинам, так и женщинам необходимо совершить девять походов, причем участвовать в походах 1—5 категорий сложности и руководить походами 1—4 категорий сложности.

Для получения звания **«Мастер спорта СССР»** необходимо участвовать в походах: женщинам — в 10, причем пятью руководить, мужчинам — в 11, в том числе шестью руководить.

К сказанному нужно добавить, что о походах 4 и 5 категорий сложности руководитель представляет письменные детальные отчеты, которые рассматриваются маршрутно-квалификационными комиссиями. Без таких отчетов звания **«Мастер спорта СССР»** и разряд **«Кандидат в мастера спорта»** не присваиваются.

Разрядные требования для всех видов туризма предусматривают одинаковую продолжительность походов одной и той же категории сложности. Однако, поскольку пеший турист в скорости уступает скажем, велосипедисту, протяженность походов различна.

С каждым годом самостоятельный туризм приобретает все большую популярность. В настоящее время им в нашей республике постоянно занимаются 1,5 миллиона человек. По числу участников он занимает первое место среди других видов спорта на Украине. С 1971 по 1980 год подготовлено около 270 тысяч спортсменов-разрядников, 251 кандидат в мастера спорта и 89 мастеров спорта СССР.

Свое спортивное мастерство туристы показывают на слетах и соревнованиях, которые носят подлинно массовый характер. Они ставят целью повышение технического и тактического мастерства, являются важным средством подготовки к походам и профилактики несчастных случаев, популяризуют туризм среди населения. Слеты и соревнования проводятся коллективами

физкультуры предприятий и учебных заведений, победители участвуют в районных и городских слетах и соревнованиях, в областных слетах. Стало традицией проведение на Украине республиканских слетов, которые посвящаются Дню Победы Советского Союза в Великой Отечественной войне.

В мае 1980 года состоялся III Республиканский слет туристов Украины. Он проходил в Яремче Ивано-Франковской области и собрал около 1500 энтузиастов туризма. Зрелище было поистине сказочное: торжественно прибрана турбаза «Гуцульщина», красочно оформлена поляна торжеств, яркий парад открытия слета. Затем начались соревнования по технике различных видов туризма. В бурных водах реки Прут состязались туристы-водники на байдарках. На скалах в районе пещеры Довбуша демонстрировали свое мастерство горные туристы. Невдалеке пролегли трассы кросса — похода туристов-пешеходников. В это время автотуристы заканчивали авторалли Киев — Карпаты, а велотуристы, завершив велопробег, соревновались на сложных трассах в районе турбазы «Горная», что на Яблонецком перевале.

Программа слета предусматривала разнообразные конкурсы: от «Будней слета» до изготовления туристских самоделок, сочинения и исполнения туристских песен, создания кинофильмов и др. В ходе слета участники совершили торжественное шествие к памятнику героям-ковпаковцам в Яремче, где участвовали в митинге, посвященном 35-й годовщине Победы. Завершился слет торжественным закрытием с вручением наград победителям. Слеты — эти подлинно туристские праздники — на Украине проводятся раз в два года.

Приобщение к самостоятельному туризму начинается с юных лет. Для общеобразовательных школ и внешкольных учреждений предусмотрена программа «Туризм и краеведение», знакомящая школьников с родным краем, прививающая им туристские навыки, воспитывающая наблюдательность, умение коллекционировать и обрабатывать собранные в походах материалы и т. д.

Важное место отводится занятиям самостоятельным туризмом в программах по физическому воспитанию учащихся профтехучилищ и студентов высших и средних специальных учебных заведений.

Особенно популярными у советской молодежи стали Всесоюзный поход по местам революционной, боевой и трудовой славы советского народа и его составная часть — туристская экспедиция «Моя Родина — СССР».

Занятие молодежи самостоятельным туризмом не только закаляет организм и всесторонне развивает физические способности, но и формирует профессионально прикладные умения и навыки для работы в трудных условиях, повышает устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, развивает высокие морально-волевые качества. Не случайно в свое время председатель Центрального штаба Всесоюзного похода комсомольцев и молодежи по местам революционной, боевой и трудовой славы советского народа Маршал Советского Союза И. С. Конев говорил, что навыки, опыт, закалка, которые дает туризм, в военном деле просто неоценимы. Юноши, с детских лет участвовавшие в походах, приходят в армию хорошо подготов-

ленными, быстро овладевают военной наукой, становятся хорошими солдатами.

Следует сказать, что самодеятельный туризм, как и другие формы туристско-экскурсионной работы, является сегодня важным социальным явлением. Он прочно вошел в жизнь советских людей.

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ПОХОД

М. Д. НАМЕСТНИК

Всякому походу — и малому и большому сопутствует романтика. Опытные путешественники говорят, что каждый маршрут проходят трижды: сначала мысленно — при изучении географических карт и туристских схем, чтении отчетов и просмотре слайдов, в разговорах с друзьями, затем — в самом походе с его песнями и буднями, восторгами и неудачами и, наконец, в воспоминаниях — теплых и уютных, как вечерний костер над рекой. А чтобы сам поход и память о нем не разочаровали вас, мы собрали самые необходимые сведения о том, как создать туристскую группу, выбрать маршрут, подготовить снаряжение, оформить походные документы.

Наша страна настолько географически разнообразна, настолько богата природными памятниками, интересна исторически, что у начинающего путешественника могут разбежаться глаза — с чего начать? С байкальских красот, якутской тайги, тьяншанских ледников или алтайских рек? С нашей точки зрения, приобщение к Большому Путешествию, которое может длиться всю жизнь, следует начинать с небольших маршрутов по родному краю — грибных вылазок, походов выходного дня. Они не отберут ни больших средств, ни времени на подъезд, а дадут многое — помогут создать коллектив, научат походным хитростям, подготовят физически и технически к сложным путешествиям.

Да, кроме того, неразумно, не зная родного края, отдавать предпочтение далеким странам, только потому, что они далекие.

ЦЕЛИ ПОХОДА

Перед каждым маршрутом, а следовательно, и перед каждым коллективом, отправляющимся по этому маршруту, должны быть поставлены определенные, точно сформулированные цели и задачи. Более того, личные цели участников похода обязаны органически вписываться в общегрупповые. Только при таком положении дел можно успешно решать все походные проблемы.

Туризм — настолько многообразное явление, что способен удовлетворить самые взыскательные запросы путешественников. Ведь по одному и тому же маршруту могут пройти десятки групп, выполняя при этом различные задачи.

Из наиболее часто встречающихся целей можно выделить следующие:

- спортивно-туристские (пройти категорийный маршрут, преодолеть определенные препятствия — перевалы, пороги, таежные пространства);
- учебно-туристские (научиться ставить палатки, разжигать костры, ориентироваться на местности);
- краеведческие (ознакомиться с новым районом, его природой, историей и сегодняшним днем);
- исследовательские (изучить новый маршрут, составить описание реки, собрать коллекцию минералов);
- экскурсионные (посетить памятные места, связанные с именами выдающихся деятелей истории и культуры);
- военно-патриотические (пройти по местам революционной, боевой и трудовой славы советского народа);
- общественно-полезные (очистить лес от мусора, собрать лекарственные растения).

Это далеко не полный перечень целей туристского похода, но какой бы ни была стоящая перед группой цель, важно, чтобы каждый участник похода стремился ее достичь.

КОМПЛЕКТОВАНИЕ ГРУППЫ

Основным вопросом при подготовке к туристскому походу является комплектование группы. От ее состава зависит не только выбор маршрута (способа передвижения), но и удачное, безаварийное его проведение.

На какое же число участников следует ориентироваться при подборе группы? Нужно помнить, что по обязательным для всех туристов правилам минимальное число их должно быть четыре. И это не случайно: при меньшем количестве людей вряд ли возможно оказать помощь одному из них, проблематично и безаварийное преодоление целого ряда препятствий. Не следует впадать и в другую крайность: создавать многочисленные группы — по 20—30 человек. Такие группы не мобильны, разнородны по составу, интересам и физической подготовке. Оптимальным количеством является 6—12 человек. Таким численным составом характеризуется большинство экспедиций знаменитых путешественников, в этих пределах комплектуется и большинство спортивных туристских групп.

Численный состав группы определяется также видом туризма, категорией сложности, сезоном похода. Состав группы, число туристов должны быть кратными количеству палаток, средствам сплава, при использовании малой авиации — не превышать числа посадочных мест и т. д.

Желательно, чтобы инициативная часть группы состояла из членов одного производственного коллектива, учебного заведения. Остальная часть подбирается из числа друзей и близких людей. Группа должна быть примерно однородна по возрасту, физической и туристской подготовке.

И, наконец, какими бы ни были стоящие перед походной группой цели, основной задачей предпоходного периода является создание спаянного кол-

лектива людей, связанных добрыми отношениями. Следует помнить, что физически слабее подготовленная группа, в которой господствует положительный микроклимат, способна на большее, чем разобщенная группа мастеров.

ВЫБОР МАРШРУТА

Выбор маршрута, а соответственно вида туризма и времени проведения похода, в полной мере связан с целями группы и уровнем ее подготовки. Обязательным принципом советского самостоятельного туризма является постепенность, ступенчатость в подготовке туристов и проведении походов — от простого к сложному.

Из-за отсутствия опыта многие группы завышают свои возможности и не принимают в расчет походные трудности, что в результате приводит к срыву похода, травмам, иногда даже к несчастным случаям. Но если даже все и обошлось благополучно, сорванный поход, пропавший отпуск, испорченное настроение — разве не большая цена верхоглядства и беспечности?

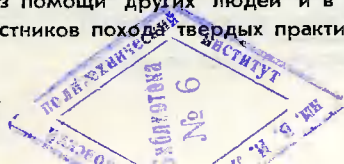
Разработка маршрута начинается с выбора района похода, который определяется желанием большинства членов группы ознакомиться с его природными особенностями, памятниками истории и культуры, новыми маршрутами, реками и перевалами.

Если бы на карту Советского Союза нанести все туристские маршруты, навряд ли осталось бы более 2—3 белых пятен. Учитывая тот факт, что по туристским правилам все маршруты тщательно описываются участниками походов и эти отчеты накапливаются в библиотеках туристских клубов, советов по туризму и экскурсиям, подобрать маршрут по силам и интересам совсем не трудно. Это самый простой и правильный путь, тем более, что в отчетах имеются сведения об особенностях маршрута: естественных препятствиях и способах их преодоления, климатических и погодных условиях, расписаниях движения внутримаршрутного транспорта, стоимости билетов, наличии почтовых отделений, медпунктов, магазинов, продуктов питания и т. д. Наконец, в отчетах есть картографические данные — основной материал для туриста. Параллельно с изучением отчетов следует ознакомиться с географической, специальной и художественной литературой о районе похода.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ

Туристский поход, пусть даже небольшой, включает в себя выполнение различного вида работ — от разжигания костра и установки палаток до преодоления природных препятствий. Так, каждый турист должен уметь правильно и быстро укладывать рюкзак, разбивать лагерь, готовить пищу, преодолевать естественные препятствия и т. п.

Идеально подготовленная туристская группа, находясь в походе, способна пройти маршрут самостоятельно, без помощи других людей и в любых погодных условиях. Это требует от участников похода твердых практических навыков, доведенных до автоматизма.



Для успешного и безопасного проведения туристского похода следует заранее предусмотреть все возможные виды работ и распределить обязанности по их реализации. В каждом походе должен быть руководитель — как правило, наиболее опытный турист, отвечающий за все детали похода — от его подготовки до завершения, за жизнь и здоровье доверившихся ему друзей; завхоз, следящий за организацией питания и помогающий дежурным; медик, ведающий аптечкой, оказывающий первую помощь, контролирующий выполнение санитарно-гигиенических правил; летописец, ведущий групповой дневник похода; фотокинооператоры.

Кроме выполнения индивидуальных обязанностей, все участники похода в порядке очередности несут ежедневные дежурства по варке пищи, свободные от этого туристы разбивают палатки, собирают дрова, очищают место для лагеря и т. д. В особо трудных условиях дежурным помогает вся группа.

СНАРЯЖЕНИЕ

Собираясь в поход — будь это небольшая поездка в лес или многодневное путешествие — каждый турист должен подготовить свое снаряжение. Ведь от того, насколько удачно оно подобрано, в значительной мере зависит успех похода, безопасность и хорошее настроение участников.

Погодные условия и характер туристских походов ставят перед снаряжением ряд требований: оно должно быть прочным, надежным, удобным в пользовании в условиях жары, холода, повышенной влажности, отличаться легким весом и компактностью.

Туристское снаряжение принято подразделять на личное и групповое, в особую категорию выделено специальное снаряжение.

Личное снаряжение — это одежда, обувь, спальные и туалетные принадлежности, посуда, рюкзак и т. п.

К групповому снаряжению относятся палатки, топорики, костровые принадлежности, посуда для приготовления пищи, картографические и маршрутные документы, а также другие предметы коллективного пользования.

В зависимости от вида туризма и особенностей маршрута в снаряжение включаются специальные предметы: капроновые веревки, ледорубы, спасательные жилеты, каски и т. п.

ЛИЧНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

(для пешеходного, лыжного, горного и водного туризма)

Рюкзак	Нижнее белье (2 пары)
Спальный мешок	Спортивный костюм хлопчатобумажный
Ботинки туристские типа «Вибрам» со стельками	Спортивный костюм шерстяной
Кеды или кроссовки*	Ковбойка
Мешок для обуви	Брюки (техасы)
Носки хлопчатобумажные (2 пары)	Свитер шерстяной (1—2 шт.)
Носки шерстяные (2—3 пары)	

* В лыжном походе не нужны.

Костюм штормовой

Шорты

Плащ-накидка*

Шапочка шерстяная

Легкий головной убор*

Купальный костюм*

Туалетный набор (полотенце, мыло, зубная щетка, паста), туалетная бумага

Мешочек для туалетных принадлежностей

Носовые платки (2—3 шт.)

Посуда (миска, кружка, ложка, нож)

Мешочек для посуды

Ремонтный набор

Аптечка

Дневник, карандаш, ручка

Часы

Спички в упаковке

Солнцезащитные очки

Капроновая обвязка

Киперная лента (1 моток).

Рюкзак. Подобрать и правильно уложить рюкзак должен уметь каждый турист. Наша промышленность выпускает десятки разновидностей рюкзаков, но не все они отвечают особенностям туристских походов. Предпочтение следует отдавать рюкзакам из крепкой плотной брезентовой ткани со шшитым дном овальной или прямоугольной формы, надежными широкими лямками и большими карманами. Лучше всего зарекомендовали себя в многодневных походах рюкзаки системы Абалакова (альпинистский) или Ярова (экспедиционный).

Много неприятностей доставляют начинающим туристам лямки рюкзака и плохая его укладка. Узкие лямки следует сразу же подшить войлоком или фетром. Необходимо также подобрать удобную длину лямок.

Укладывание снаряжения — очень важный навык и дело не такое простое, как кажется. Прежде всего запомните: все вещи туриста должны находиться в рюкзаке, чтобы руки оставались свободными для подстраховки при движении, помощи товарищам, пользования компасом и картой.

Все знают, что мягкие вещи нужно укладывать вдоль спинки рюкзака. Кроме того, из мягких вещей внизу рюкзака следует образовать валик, тогда вес равномерно распределится между поясницей и плечами. Чтобы рюкзак не принял неудобную шароподобную форму и не отставал от спины, все громоздкие и тяжелые вещи уложите в нижней части, а в уголки засуньте мешочки с крупами, запасные носки и т. п. Свободное пространство заполните так, чтобы рюкзак «рос» вверх, а не вширь.

В карманы рюкзака поместите мелкие вещи — посуду, нож, спички, индивидуальный пакет. Под клапаном удобно иметь штормовую куртку, плащ или накидку.

Обувь. Лучшей туристской обувью справедливо считаются ботинки на профилированной подошве типа «вибрам». Они должны быть достаточно разношенными и просторными, чтобы можно было вложить войлочную стельку. Перед походом ботинки следует пропитать специальной мазью для спортивной и охотничьей обуви или любым несоленым жиром.

В летних походах заслуженной популярностью у туристов пользуются «бычные» кеды, осенью и весной хорошо зарекомендовали себя невысокие резиновые сапоги.

* В лыжном походе не нужны.

Одежда. Туристская одежда должна быть легкой, прочной, немаркой. Тренировочный костюм, ковбойка, комплект белья, длинный свитер, штормовые брюки, по 2 пары шерстяных и простых носков, шапочка и плащ — вот основное, что необходимо туристу для летнего похода.

Для походов в межсезонье и зимой одежду подбирают в соответствии с погодой, пользуясь при этом основным правилом — иметь все необходимое и не брать ничего лишнего.

В заключение — несколько практических советов. Для удобства все мелочи снаряжения — запасная одежда и обувь, спички, туалетные принадлежности нужно укладывать в полиэтиленовые или матерчатые мешочки.

Чтобы избежать лишней суеты, собираясь даже в однодневный поход, рюкзак укладывайте с вечера, сверяясь со списком и не полагаясь на свою память.

ГРУППОВОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

(для пешеходного, лыжного, горного и водного туризма
из расчета на 6—12 человек)

Палатки (2—4 шт.)	Безмен
Тенты полиэтиленовые (2—4 шт.)	Спички в упаковке (10 шт.)
Ведра плоские (2—3 шт.)	Свечи (5 шт.)
Противень	Сухой спирт (1—2 пачки)
Уполовник	Ремонтный набор
Бидончик для масла	Групповая аптечка
Миски большие (1—2 шт.)	Фонари с запасными батарейками (3—5 шт.)
Скатерть полиэтиленовая	Компасы (3 штуки)
Консервный нож	Топорики туристские (3—5 шт.)
Ножи (2—3 шт.)	Топоры плотничьи (1—2 шт.)*
Рогульки костровые (3 шт.)	Документы
Крючки костровые (3 шт.)	Картографические материалы (2 компл.)
Тросик костровой	Фотокинопринадлежности.
Рукавицы	
Мешочки для продуктов	

Палатка — замечательное изобретение, дающее крышу над головой каждому путешественнику, каким бы видом туризма он ни занимался. Без нее поход немислим, она — символ туризма и походной романтики. Палаток различных типов выпускается множество, но большинство из них является модификацией двускатной палатки типа «Памирка».

Выбирая палатки, обращайте внимание на их вместимость, вес, наличие веревочных растяжек и их крепление. Чтобы не подмокнуть во время дождя, позаботьтесь о полиэтиленовом тенте и такой же подстилке.

* Для горного похода не нужны.

Разборные стойки для палаток (альпенштоки) и колышки при их незначительном весе дают большую экономию во времени и удобство при разбивке лагеря. При этом сохраняется подлесок, а сложенные в рюкзаке альпенштоки придадут ему удобную тумбообразную форму.

После похода палатки и растяжки хорошо просушите.

Посуда. Готовясь к походу, позаботьтесь о посуде для варки пищи. Ее объем рассчитывается таким образом, чтобы на каждого участника приходилось примерно 0,5 л на каждое блюдо. Уходят в прошлое времена, когда в походы брали обычные ведра. Теперь туристы ходят с легкими и удобными для переноски «плоскими» ведрами прямоугольного и овального сечения. В горных походах при варке на примусах используются кастрюли.

Не забудьте об уполовнике, консервном ноже, обеденной клеенке, рукавицах для дежурного, больших групповых мисках для разведения сухого молока, какао или теста.

Костровые принадлежности. Это в основном самоделки, сохраняющие природу и облегчающие варку пищи, — рогульки для костра или заменяющий их металлический тросик, крючья, всевозможные таганки и т. п. Спички и сухой спирт тщательно упакуйте, свечи разрежьте на три части, чтобы не ломались. Особое внимание следует уделить упаковке и транспортировке фотокинопринадлежностей, документов, денег, картографических материалов, гитары, фонарей, запасных батареек.

Ремонтный набор. Во время похода нередко бывают случаи, когда требуется срочный ремонт снаряжения. Зная самые характерные поломки, нетрудно составить походный ремонтный набор. Вам понадобятся: иглы (2 комплекта), нитки (в тон одежде), нитки капроновые, булавки английские, наперстки (2 штуки), куски брезента, кожи, резинки, пуговицы разные, шило, дратва, сапожные гвозди, ножницы, плоскогубцы, напильник трехгранный, брусок, проволока, наждачная бумага, капроновые стропы, резиновый клей, резина для заплат.

Ремонтный набор должен быть хорошо упакован в жесткую коробку. Самые необходимые инструменты удобно держать в самодельном брезентовом «патронташе», который сворачивается и прячется в один из боковых карманов рюкзака.

Из группового снаряжения чаще всего требуют ремонта палатки — в основном места крепления растяжек. Довольно часто в походе топор слетает с топорща. Чтобы этого не случилось, посадите его на топорщике на эпоксидной смоле и забейте металлический клин в торец.

Групповая аптечка. Отправляясь в поход, позаботьтесь о медицинской аптечке. Ее следует тщательно упаковать в жесткий футляр (например, в жестяную коробку от 70-миллиметровой киноплёнки) и оклеить его по окружности лейкопластырем. Для удобства нужно иметь также рабочую аптечку — санитарную сумку с самыми необходимыми медикаментами. Следует, однако, помнить, что аптечку в поход берут прежде всего для оказания первой помощи, а при серьезных заболеваниях и травмах больного нужно доставить в ближайший медпункт.

СПЕЦИАЛЬНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

В туристских походах по горным, таежным малонаселенным районам, а также в водных, велосипедных и лыжных маршрутах приходится использовать и специальный инвентарь. Его можно разделить на две категории: средства передвижения (велосипеды, лыжи, суда) с соответствующими ремонтными наборами, запасными частями, упаковкой и средства, обеспечивающие безопасность в походе (капроновые веревки, альпинистские карабины, пояса, крючья, ледорубы, кошки, солнцезащитные очки, бахилы, маски для лица, спасательные жилеты и каски, лавинные шнуры, лопаты, походные печи и т. п.).

Специфика вида туризма определяет личное и групповое снаряжение, а также его количество. Работа со специальным снаряжением требует от туриста достаточной теоретической подготовки, походного опыта, определенных навыков, полученных под руководством знающего инструктора.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка туриста должна способствовать его общефизическому развитию, выработке выносливости и силы, повышению работоспособности и сопротивляемости организма заболеваниям при охлаждении и перегреве, повышенной сухости или влажности воздуха. Лишь хорошо физически подготовленный турист не будет чувствовать себя в походе чрезмерно утомленным и, следовательно, получит больше ярких впечатлений.

Физическая подготовка должна строиться на основе Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО, быть непрерывной, круглогодичной и выражаться прежде всего в ежедневном выполнении специальных упражнений утренней гимнастики, которую желательно проводить на открытом воздухе. Это позволит включить в нее бег и отдельные упражнения на развитие специфических качеств — равновесия, гибкости, быстроты реакции.

Тренировке предполагает также систематическое проведение кроссов и, безусловно, походов выходного дня, в течение которых отрабатывается и закрепляется большинство навыков походной жизни, формируется коллектив.

Да и само участие в многодневных походах является хорошей физической подготовкой, способствует укреплению организма, в особенности если путешествие совершается при активных способах передвижения в районах, где требуется преодоление естественных препятствий.

ОФОРМЛЕНИЕ ТУРИСТСКИХ ДОКУМЕНТОВ

Прежде чем отправиться в поход группа подготавливает соответствующую маршрутную документацию и оформляет ее через туристскую организацию (маршрутно-квалификационную комиссию) и организацию, проводящую поход.

После того как маршрут похода окончательно разработан, состав группы и сроки выезда определены, группе необходимо получить в туристском клубе маршрутный лист установленной формы (выдается для походов выходного

дня, многодневных несложных путешествий). На его первой странице должны быть подпись руководителя организации, проводящей поход, и круглая печать, а на третьей странице ниже подписи руководителя похода — подпись представителя туристской организации, выдавшей лист. Маршрутные листы заполняются в двух экземплярах, один из которых остается в туристской организации.

При организации походов более сложных категорий следует получить подробную консультацию в туристских организациях, так как существующие туристские правила предусматривают особый контроль за такими походами (заполняются заявочные и маршрутные книжки, ставится в известность начальник контрольно-спасательной службы и т. д.).

Маршрутный лист, а для категорийных походов маршрутная книжка являются важными туристскими документами и поэтому они должны бережно храниться руководителем похода в непромокаемой упаковке. По мере прохождения населенных пунктов в маршрутных документах делаются соответствующие отметки (ставятся штампы, печати).

Маршрутные документы предъявляются работникам туристских контрольно-спасательных служб, органов внутренних дел, лесного, охотничьего и рыбного надзора.

Мы ознакомили вас с начальными сведениями по организации похода, так сказать с туристским минимумом, который поможет вам на той стадии, когда увлечение туризмом носит универсальный характер и трудно еще отдать предпочтение зеленой тайге, снежным горам или бурным рекам.

ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ

М. Д. НАМЕСТНИК

Наиболее популярным из всех видов туризма является пешеходный. Это и понятно: турист-пешеходник практически не зависит от таких средств передвижения, как байдарки, лыжи, велосипеды. Всем увиденным он обязан своим ногам, обутым в туристские ботинки.

Хорошо подготовленному туристу-пешеходнику по плечу любые препятствия: он может преодолевать и крутые перевалы, и болотистые пространства, и таежные дебри, недоступные ни вездеходу, ни всаднику. Но для этого нужен опыт, основанный на знаниях и навыках, отшлифованный в десятках походов выходного дня. Каждый такой поход — это урок, который дает мудрый учитель — природа. Нам нужно учиться и не повторять своих ошибок даже в мелочах, потому что в большом походе мелочей не бывает и суровая природа наказывает беспечного человека за каждую оплошность. Так, например, сгоревшие на костре кеды в походе выходного дня бывают причиной разве что веселых шуток, а в далеком путешествии могут обернуться бедой.

Начинать нужно с походов по родному краю, по районам с равнинным характером рельефа, включая в маршруты участки пересеченной местности —

овраги и балки, холмы и заболоченные поймы рек. Такие походы можно проводить во всех областях нашей республики, они дают навыки в ориентировании на местности, вырабатывают технику движения с рюкзаком.

Чтобы туристское путешествие прошло удачно, необходимо маршруты постепенно усложнять. Постепенность перехода от простого к сложному — один из основных принципов освоения основ туризма. Новичок, попавший сразу в сложный поход, не запомнит ничего, кроме тяжести рюкзака и ботинок впереди идущего.

ТЕХНИКА И ТАКТИКА ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА

Техника передвижения заключается в умении легко и без усталости ходить на большие расстояния. Выработка правильной ходьбы зависит от практики. Присмотритесь к походке людей, чья жизнь связана с движением — геологов, оленеводов, охотников, пастухов: шаг у них плавный и пружинистый, нога после толчка полностью не разгибается, работают только необходимые для движения мышцы, следы идут почти по одной линии — «веревочкой».

Важной стороной техники движения является его темп. В несложном равнинном походе скорость движения достигает 3,5 км в час. В горных условиях, при движении по бестропью темп замедляется. Обычно его задает опытный руководитель, который ориентируется прежде всего на участников физически менее подготовленных. Чтобы сохранить равномерный темп в течение всего дня, через каждые 45—50 минут необходимо делать небольшой привал. В горах привалы делают чаще.

Обычный дневной переход длится 7—8 часов, не считая обеденного привала. Исходя из этого и учитывая особенности местности и тренированность группы, планируется километраж дневных переходов (для новичков в пределах 15—20).

План похода должен предусматривать постепенное увеличение нагрузок. В первые дни, когда рюкзаки еще тяжелые и участники похода не втянулись в ритм путешествия, протяженность дневных переходов и скорость движения уменьшают. Практика показывает, что через каждые 5—6 дней пути следует останавливаться на день для отдыха, экскурсий, наблюдений. График движения планируют так, чтобы самая сложная часть пути приходилась на первую половину дня.

В походе нужно соблюдать режим дня. Для маршрутов на территории республики он может быть следующим: подъем в 6.00, до завтрака нужно сделать физзарядку, обратив внимание на мышцы ног, плечевого пояса, и умыться; в 7.30 — завтрак (обязательно горячий); в 8.30—9.00 — выход. Через 15—20 минут после выхода делают так называемый технический привал. Он служит для подгонки снаряжения, перепакровки рюкзака, дает возможность переобуться, снять с себя лишнюю одежду и т. п. Обеденный перерыв устраивают около 13.00, в самую жаркую пору дня. С 15.00 до 19.00 продолжают движение. Ужин в 20.00, отбой в 22.00.

Конечно, в распоряжок для вносят свои коррективы погода, характер местности, наличие воды, однако основные организационные моменты должны сохраняться.

ДВИЖЕНИЕ ПО ЛЕСУ

Основная сложность в движении по лесу заключается в выдерживании нужного направления, так как однообразие пейзажа, особенно в пасмурную погоду, постоянные обходы поваленных деревьев постепенно уводят начинающего путешественника в сторону от линии маршрута. Поэтому в походах выходного дня следует отрабатывать движение по азимуту по лесным массивам, например, пересекать по диагонали лесные кварталы, стремясь выйти точно на квартальный столб.

Двигаясь по густому подлеску, нужно соблюдать интервал, чтобы не ударить веткой идущего сзади, осторожно переступая или обходя поваленные деревья. При движении в густом лесу следует использовать тропы, в том числе и звериные, которые идут в нужном вам направлении.

ДВИЖЕНИЕ ПО СТЕПИ И ПОЛУПУСТЫНЕ

Походы по степным и полупустынным районам привязаны к колодцам, именно к ним следует приурочивать места ночлегов. В этих районах желательно путешествовать весной, когда солнце еще не очень сильно жжет. В снаряжение группы должны быть включены герметически закрытые сосуды с водой, а график движения сдвинут на несколько часов назад, чтобы закончить движение до самой жаркой поры дня.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕРЕПРАВ

С преодолением водных препятствий туристу-пешеходнику приходится сталкиваться в течение похода многократно. Переправа — одно из наиболее коварных препятствий, требующее кроме знаний определенной сноровки.

В населенных районах водные препятствия преодолевают по мостам. В остальных случаях переправы приходится наводить самостоятельно. В зависимости от условий переправляются вброд, по кладкам, и, наконец, по веревке (так называемая навесная переправа).

Место для брода выбирают на наиболее широком и мелком участке реки или там, где она разбивается на рукава — здесь, как правило, течение слабее. Признаком брода может быть тропа или дорога, уходящая в воду и появляющаяся на другом берегу. В зависимости от характера реки и скорости течения переправу организуют в одиночку с опорой на шест (шестом упираться выше по течению) или «стенкой». Для этого участники (3—4 человека) становятся в шеренгу, кладут руки друг другу на плечи и переходят через реку, крепко держась за лямки рюкзаков товарищей.

Ручьи и узкие протоки с быстрым течением и каменистым дном переходят по кладкам, для подстраховки используя перила из натянутой веревки или легкого шеста.

Через реки обычно переправляются по бревну. При соответствующей страховке это наиболее быстрый и безопасный способ.

Для наведения такой переправы один из туристов, предварительно обвязавшись веревкой, переходит по бревну на противоположный берег реки. Затем веревку натягивают и закрепляют на высоте груди над бревном. Остальные туристы переходят по одному, держась за веревочные перила. Последний из них отвязывает веревку.

Если нет уверенности в безопасности этого способа, следует организовать навесную переправу, но она гораздо сложнее и требует большого опыта и усилий всей группы.

ОСНОВНЫЕ ТУРИСТСКИЕ УЗЛЫ

Туристам зачастую приходится иметь дело с веревкой. Навешиваем ли мы переправу через реку, крепим ли палаточную растяжку к дереву или завязываем шнурки на ботинках — везде мы сталкиваемся с узлами.

К основным узлам относятся «булинь» и «проводник» (рис. 1, а, б). Они применяются для привязывания веревки петлей к дереву или валуну, а также для обвязывания туриста при страховке его движения.

Для связывания веревок используются «прямой» (плоский) и «ткацкий» (для веревок одинаковой толщины), «брамшкотовый» узел (для веревок раз-

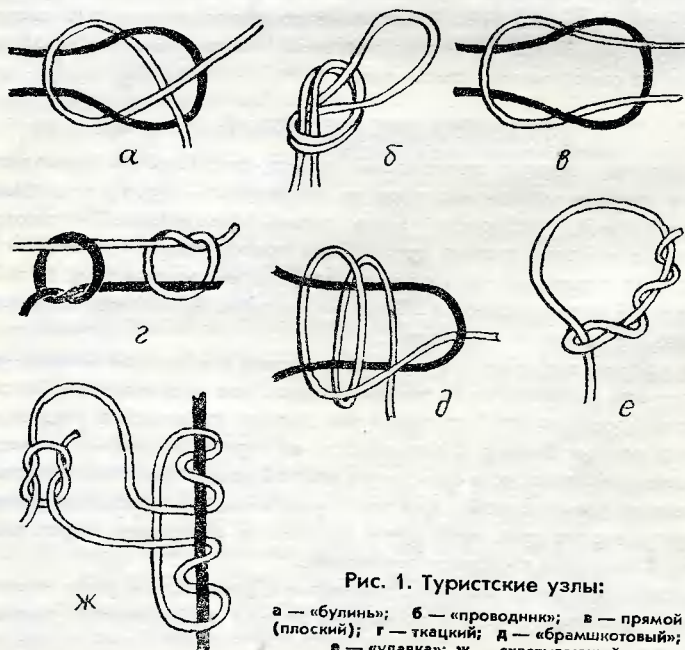


Рис. 1. Туристские узлы:

а — «булинь»; б — «проводник»; в — «прямой (плоский)»; г — «ткацкий»; д — «брамшкотовый»; е — «удавка»; ж — схватывающий.

ного диаметра — рис. 1, в — д). При вязании узлов не забывайте завязывать на концах веревки добавочные контрольные узлы.

К вспомогательным узлам относятся «удавка» (для надежного крепления веревки одним концом) и «схватывающий» (рис. 1, е — ж). Впоследствии туристам придется столкнуться с большим количеством других узлов, но перечисленными нужно владеть в совершенстве.

ОРГАНИЗАЦИЯ НОЧЛЕГА В ПОХОДЕ

Знаменитый советский путешественник С. В. Обручев писал: «Бивак должен обеспечить путешественнику полноценный отдых и максимум удобств, поэтому и разбивать бивак следует так, как будто ты собираешься жить здесь длительное время».

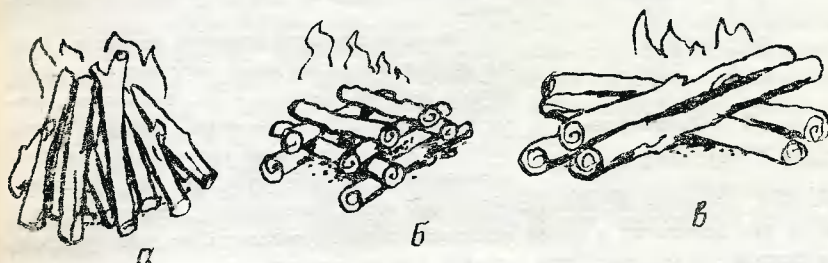


Рис. 2. Типы костров:

а — шалашик; б — «колодец»; в — таежный.

Организация лесной стоянки (бивака) предполагает выполнение трех условий: безопасность, наличие питьевой воды и топлива.

Безопасность — основное требование к месту лагеря. Нельзя разбивать бивак у подножия береговых и горных склонов, опасных камнепадами, обвалами земли, потоками ручьев во время дождя. Не рекомендуется ставить палатки в ложбинах, на дне оврагов и узких долин ручьев, на высохших руслах и протоках реки. Следует избегать установки палаток на отдельных возвышенностях и гребнях хребтов, под ненадежными деревьями. В походах по населенной местности бивак нежелательно располагать в непосредственной близости от населенных пунктов и производственных предприятий, железных дорог, шоссе, на пастбищах, под линиями электропередач.

Чистая питьевая вода и топливо дают возможность организовать горячую пищу, сушку промокшей одежды и обогрев.

Площадка для лагеря должна быть достаточно ровной, сухой, свободной от бурелома, густого подлеска и кочек. Она может располагаться на береговой террасе, поляне, опушке леса. В комариных местах палатки следует ставить на местах, обдуваемых ветром.

Несколько слов следует посвятить туристскому костру. Место для него выбирают в 5—7 м от палаток, лучше на старом кострище, с подветренной

стороны. В зависимости от назначения костры имеют ряд модификаций: для приготовления пищи используются костры типа «шалашик» и «колодец», для обогрева и сушки — «таежный» (рис. 2, а — в).

Умение быстро разжигать костер появляется со временем и чем скорее это будет, тем лучше. Разжигать костер лучше всего берестой, ободранной с сухостойной или поваленной березы. В сухую погоду хороши мелкие сосновые веточки, сухой валежник, лишайник и так называемые «палочки-зажигалочки» — наструганные особым образом сухие сучки (рис. 3).

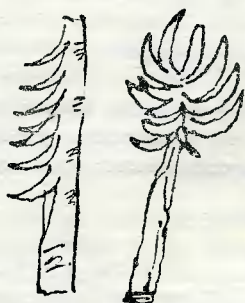


Рис. 3. «Палочка-зажигалочка».

В безлесных районах — в горах и степи — в качестве топлива используются сухие стебли рододендрона, карликовых кустарников, камыш.

Намного сложнее разжечь костер во время дождя, когда во всем лесу нет ни одного сухого листика. Однако и это возможно, нужно знать только, что нижние мертвые ветви хвойных деревьев всегда сухие — об этом свидетельствует резкий хруст при их обламыва-

нии. Для растопки используют толстые куски плексигласа, таблетки сухого спирта или вставляют в центр кострища свечной огарок. Они дают постоянное ровное пламя, способное разжечь влажные сучья.

Хочется сразу же предостеречь начинающих туристов от рубки деревьев, даже сухостойных — ведь чтобы приготовить еду, высушить одежду и посидеть у костра с гитарой, с головой хватает валежника вокруг лагеря.

В целях охраны подлеска от порубок в костровом хозяйстве используются такие приспособления, как таганки, стальные тросики для подвешивания ведер над костром, металлические рогульки и крючья. Эти самоделки значительно сокращают время на разбивку бивака.

Уходя, туристы обязаны привести в порядок место лагеря: бумагу сжечь, банки и пищевые отходы закопать, рогульки, перекладину, стояки для палаток и колышки прислонить к деревьям, дрова и валежник сложить в штабеля под ветвистыми деревьями (они еще пригодятся туристам), костер тщательно залить.

ОРИЕНТИРОВАНИЕ В ПЕШЕХОДНОМ ПОХОДЕ

Умение сориентироваться на местности, т. е. определить стороны горизонта, место своего нахождения и направление дальнейшего движения, является обязательным, жизненно важным навыком. На маршруте туристам приходится ориентироваться постоянно, используя для этого различные средства и приемы, начиная от компаса и карты и заканчивая различными признаками и предметами.

С первых же походов выходного дня следует вырабатывать у себя так называемое «чувство сторон горизонта» — умение в любое время дня и ночи,

при различной погоде определить основные направления «север — юг», «запад — восток». Это достигается тренировкой и наблюдательностью. Стороны горизонта определяются по небесным светилам и прежде всего по солнцу, местным предметам, различным природным признакам и проверяются по компасу — этому важнейшему туристскому прибору.

Наибольшее распространение в походной практике получил компас системы Андрианова. При определении сторон горизонта, измерении и использовании азимутов компас нужно сориентировать. Для этого отпускается тормоз и северный конец успокоившейся магнитной стрелки совмещается с нулевой отметкой шкалы компаса (лимба). Нужно помнить, что стрелка указывает направление на северный магнитный полюс и отклоняется от истинного северного направления на некоторую величину, которая называется магнитным склонением. Если оно не больше 3° , им можно пренебречь.

Примерно судить об основных сторонах горизонта можно по следующим признакам и приметам: муравейники обычно располагаются с южной стороны пней, валунов, деревьев, их южная сторона положе и обширней северной; кора деревьев с северной стороны грубее, темнее. Особенно хорошо это видно на березах, а также на соснах после дождя;

весной снег тает раньше на северных склонах оврагов и южных — холмов.

Существует множество других примет, большинство которых связано с расположением предмета относительно солнца, но все они требуют взаимной проверки.

В лесных массивах республики можно с успехом ориентироваться по просекам и квартальным столбам. В большинстве случаев просеки прорубываются в направлениях север — юг, запад — восток. Лесные кварталы нумеруются слева направо, поэтому к северу будет обращена сторона столба, сумма номеров на которой меньше.

При отсутствии компаса точнее всего направление сторон горизонта можно определить по солнцу — около 7.00 оно находится на востоке, около 13.00 — на юге и около 19.00 — на западе (без учета декретного времени). Зная, что ежедневно солнце «передвигается» на 15° , можно использовать это при движении.

Для определения своего местонахождения приходится пользоваться картой и компасом. Прежде всего карту нужно сориентировать, т. е. повернуть таким образом, чтобы северное направление на карте совпадало с истинным географическим меридианом.

После того, как карта сориентирована, ее сличают с ориентиром местности — «привязывают» к местности. Сравнительно легко определить свое местонахождение по таким ориентирам как дорога, ручей, линия электропередач. Для этого нужно поднять карту на уровень глаз и провизировать направление на какой-либо ориентир. Пересечение этого направления с изображением вашего линейного ориентира и даст точку местонахождения.

Если для определения точки стояния используют два-три ориентира, то на сориентированной карте визируют и прочерчивают направления от этих ориентиров. Точка пересечения линий и будет искомой.

При переходе по бездорожью, в тайге при плохой видимости приходится двигаться по азимуту. Азимутом называется угол между северным направлением и направлением на нужный вам ориентир. При планировании перехода с карты снимается азимут движения и вводится поправка на магнитное склонение. В дальнейшем при помощи компаса следует придерживаться этого направления. Для этого компас ориентируют, визирное приспособление его устанавливают на искомое направление и в этом направлении на местности замечают хорошо видимый ориентир, к которому и двигаются. Дойдя до него, операцию повторяют.

При потере ориентировки прежде всего не следует суетиться и метаться. В походе выходного дня продолжайте двигаться до выхода к дороге или поселку. В более сложных походах остановитесь и проведите разведку пути. Если и это ни к чему не приведет, следует выходить к реке и двигаться вдоль нее к жилью. Можно еще много рассказывать о походных хитростях, но помня, что опыт — лучший учитель, мы желаем вам легкого рюкзака и удачи на туристских тропах.

ЛЫЖНЫЙ ТУРИЗМ

М. Д. НАМЕСТНИК

На протяжении многих лет лыжи верно служили человеку. Древнейшие изображения лыжников были обнаружены на прибрежных скалах Белого моря. По данным советских ученых, эти петроглифы относятся к концу III — началу II тысячелетия до нашей эры.

Летописи и послания Древней Руси свидетельствуют о том, что пользовались лыжами и славянские племена, проживавшие на территории нашей республики. Так, киевский митрополит Никифор восемьсот лет назад писал о князе Владимире Мономахе: «...иже боле на голе земли спит, и высоты дому бегаает — сиротину носит одежх и обувь, и на лыжах прескоча» (спит, мол, князь на голой земле, избегает богатых хором, носит простую обувь и одежду, ходит на лыжах).

За всю историю развития лыжи, конечно, претерпели значительные изменения, сузился круг их прикладных функций. В то же время с каждым годом возрастает их удельный вес в спорте, туризме, массовом активном зимнем отдыхе. Лыжный туризм широко популярен. Об этом свидетельствуют заполненные до отказа электрички в зимние выходные дни, туристские базы и специальные «снежные поезда». Об этом говорят и бесконечные лыжни, тянущиеся за сотнями туристских групп крепких и настойчивых людей с рюкзаками.

ОСОБЕННОСТИ ЛЫЖНОГО ТУРИЗМА

Сразу же следует отметить, что лыжный туризм — один из самых сложных видов туризма. Это объясняется прежде всего суровыми климатическими и погодными условиями — снежным покровом, зачастую значительным, отри-

цательными температурами, высокой влажностью воздуха, сильными ветрами, пургой, низкой облачностью и т. д.

На планирование лыжного похода, распорядок его дня влияет сравнительно короткий световой день, ограниченность путей сообщения, а иногда и полное отсутствие дорог.

Зачастую маршруты прокладываются по гористой, сильно пересеченной местности, а если они идут по равнине, приходится постоянно помнить о болотах и ручьях, скрытых под ранним снегом, недостаточно замерзших озерах и реках, о длительных метелях и сложностях в ориентировании. А чего стоит организация холодных ночлегов и хотя бы укладка рюкзака на морозе, можно узнать только на своем опыте.

Но все эти трудности не отпугивают людей, скорее наоборот: количество туристов-лыжников из года в год возрастает. Однако, следует помнить предостережение известного путешественника М. Здарского: «Снег — это не волк в овечьей шкуре, а тигр в шкуре ягненка».

СНАРЯЖЕНИЕ ТУРИСТА-ЛЫЖНИКА

За основу берется обычное туристское снаряжение, которое немного модифицируется и дополняется специфическим снаряжением.

Основными требованиями к экипировке являются: способность сохранять тепло при отрицательных температурах, ветро- и влагонепроницаемость, максимальная легкость, прочность и удобство, простота в использовании.

ЛИЧНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

Рабочая одежда лыжника состоит из хлопчатобумажных и шерстяных носков, шерстяного белья или олимпийского костюма, шерстяных плавок, длинного свитера с высокой горловиной, штормового костюма, 1—2 шерстяных шапочек (подшлемника), шерстяных и брезентовых рукавиц с крагами.

Большое внимание нужно уделить обуви. Ботинки должны быть разношенными, пропитанными специальной мезью (силиконовым кремом), иметь широкий рант. Для предохранения их от намокания, а ног от холода применяются бахилы из любого плотного материала. Самой простой конструкцией бахил является сшитый по размерам ботинка мешок до колена или немного выше.

Остальное личное снаряжение находится в рюкзаке: ватник или пуховая куртка и меховая шапка уложены сверху, чтобы их можно было быстро достать на привале, дополнительный шерстяной костюм и носки — в отдельном непромокаемом мешке, прочие вещи подбираются так же, как и в пеший поход.

Подробнее следует рассказать о лыжах, креплениях и палках. Наиболее подходящими для похода являются лыжи типа «Бескид». По длине они должны быть несколько короче беговых, не иметь сучков и искривлений. До похода скользящую поверхность лыж нужно просмолить. Группам новичков

следует брать запасную лыжу и крепления. Из креплений можно рекомендовать универсальные тросиковые с запасом тросиков. На палках нужно усилить петли и укрепить кольца.

ГРУППОВОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

Групповое снаряжение для лыжных походов настолько специфично, что его приходится изготавливать самостоятельно. Это относится к палаткам, печкам, групповым спальным мешкам, саням-волокушам и т. д. Мы не будем останавливаться на их конструкции и особенностях — этим вопросам посвящены специальные туристские брошюры и книги*. Их следует внимательно изучить при планировании лыжных походов с ночлегами в полевых условиях.

ТЕХНИКА ДВИЖЕНИЯ В ЛЫЖНОМ ПОХОДЕ

Из всех известных лыжных ходов в практике движения с рюкзаком применяются следующие: по равнине и слабоволнообразной местности идут попеременным четырехшажным ходом, на пологих склонах применяют бесшажный или коньковый ходы. В зависимости от крутизны подъема используется ступенчатый шаг, траверсирование склона и передвижение «елочкой», «полуюлочкой» или «лесенкой». С перечисленными техническими приемами большинство туристов хорошо знакомо.

Особенно внимательно следует относиться к спускам. Именно на них происходит большинство травм. В тренировочных выходах нужно отрабатывать технику торможения «полуплугом», «плугом», при помощи лыжных палок. Нужно также уметь правильно падать. Для этого необходимо низко присесть, завалиться на бок, распрямиться и, поставив лыжи поперек склона, затормозить движение до остановки.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗИМНЕГО БИВАКА

Зимние походы зачастую ставят туристов в самые непредвиденные ситуации. Это могут быть выюги, поломки лыж, травмы, и даже в однодневном походе иной раз возникает необходимость в организации ночлега в полевых условиях, так называемой «холодной ночевки». К этому нужно быть постоянно готовым. Желательно, а при подготовке к многодневному походу обязательно следует организовать несколько таких ночлегов.

* Шимановский В. Ф. Горнолыжный туризм. — М.: Физкультура и спорт, 1965.

Берман А. Е. Путешествие на лыжах. — М.: Физкультура и спорт, 1968.

Лукоянов П. И. Зимние спортивные походы. — М.: Физкультура и спорт, 1980.

При наличии групповой палатки и печки место лагеря выбирают на лесной поляне, защищенной от ветра, желательно недалеко от воды. В качестве топлива используют валежник или нетолстое сухое дерево.

Площадки для палатки и рюкзаков утаптывают лыжами. Для растяжки палатки используют деревья и кусты, а также лыжи и палки.

Место для костра очищают от снега (глубокий снег утаптывают и покрывают несколькими слоями сучьев).

Зимний бивак требует большой организованности, дисциплины и четкости в работе, поэтому у каждого должна быть своя обязанность, после выполнения которой он помогает товарищам. Следует строго соблюдать правила безопасности при рубке дров, набирании воды, приготовлении и раздаче пищи, при работе с печкой.

ТАКТИКА ЛЫЖНОГО ПОХОДА

Тактика похода, в частности дневного перехода, определяется поставленными задачами, естественными препятствиями, погодными условиями и состоянием участников. К общим тактическим правилам можно отнести следующие:

- технически сложные участки проходить в первой половине дня, лавиноопасные участки — ранним утром;

- суточное ходовое время не должно превышать 7, а для начинающих туристов 5 часов;

- режим и темп движения должны быть равномерными, с сокращением длительности переходов во второй половине дня;

- обязателен горячий обед (по крайней мере чай) и отдых в середине дня; при движении нельзя допускать перегрева или переохлаждения организма;

- следует организовать постоянный взаимный контроль физического состояния участников похода;

- не допускать значительного растягивания группы, при плохой видимости сократить темп и интервал между участниками;

- при серьезном ухудшении погоды движение прекратить и организовать бивак.

ПРАВИЛА ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Ориентирование в зимних условиях своеобразно. Многие ориентиры (озера, речушки, болота, тропы и дороги) скрыты под снегом или похожи друг на друга, поэтому не пытайтесь определить стороны горизонта по местным предметам и признакам, лучше положитесь на карту и компас. Очень пригодится умение двигаться по азимуту, хронометрировать движение и определять пройденные расстояния по времени и скорости.

Время от времени следует проверять правильность направления, беря обратный азимут на лыжню.

БЕЗОПАСНОСТЬ ЛЫЖНЫХ ПОХОДОВ

Вся обстановка зимних походов способствует возникновению опасностей, которые могут быть предупреждены при четком их понимании и принятии решительных мер.

Безопасность лыжной группы зависит от выполнения ряда требований как при подготовке, так и при проведении похода. К ним относятся:

тщательное комплектование группы, хорошая физическая и техническая подготовка;

разработка маршрута, соответствующего опыту и уровню подготовки группы, наличие запасных вариантов, выполнение графика движения и соблюдение контрольных сроков;

продуманное снаряжение, наличие ремонтного набора, аптечки и продуктов питания;

сознательность, дисциплина и взаимовыручка участников похода;

умение организовать ночлег в любых условиях, оказать доврачебную помощь и транспортировать пострадавшего;

строгое соблюдение мер безопасности.

Только твердое, неуклонное соблюдение всех правил, выработанных туристами на протяжении десятилетий, сделает лыжный поход безаварийным, а вам принесет счастье победы над силами зимней природы и самое главное — победы над собой.

ГОРНЫЙ ТУРИЗМ

В. А. ЛИЗУНОВ

Помимо продолжительности и протяженности основными факторами, определяющими сложность горного туристского похода, являются количество и категоричность перевалов. При этом под перевалом понимается путь пересечения горного хребта или отрога из одной долины в другую. В зависимости от характера рельефа, высоты, крутизны и протяженности сложных участков перевалы разделены на следующие категории (в порядке возрастания сложности): 1а, 1б, 2а, 2б, 3а, 3б. Перевалы, прохождение которых не требует применения особых технических приемов, называют некатегорийными; они обычно расположены в предгорьях и используются местными жителями (через них ведут хорошие тропы).

В туристском походе первой категории сложности (к. с.) участники должны преодолеть два перевала 1а, в походе второй категории сложности — два перевала 1б и 1а или некатегорийный.

Что же представляют собой такие перевалы?

Для перевалов 1а к. с. характерны несложные осыпные, скальные и снежные склоны, средняя крутизна которых не превышает 30°, пологие ледники

без трещин, в которые мог бы провалиться человек. На подходах к перевалам часто встречаются крутые травянистые склоны с выходами скал и осыпями. При прохождении перевалов 1а к. с. требуется знание простейшей индивидуальной техники передвижения по горному рельефу, приемов самостраховки, умение пользоваться ледорубом или альпенштоком.

Перевалы 1б к. с. характерны большей крутизной и протяженностью сложных участков (осыпей, скал, снежных склонов). Часто приходится идти по ледникам с участками скрытых снегом трещин (закрытые ледники), преодолевать широкие трещины, крутые склоны. Для прохождения перевалов 1б к. с. туристы должны обладать не только хорошей индивидуальной техникой, уверенно пользоваться приемами самостраховки, но и иметь навыки группового преодоления препятствий: уметь работать с веревкой (движение в связках по ледникам и снежным склонам, движение по горизонтальным и вертикальным перилам и т. п.). Каждый участник должен знать основные приемы страховки и уметь ее организовать.

Как правило, при движении по долинам и на подходах к перевалам группа пользуется тропами. В популярных туристских районах, например на Кавказе, тропы проложены почти до самых гребней некоторых категорийных перевалов, теряясь только на ледниках и снежниках. Однако и движение по крутым, каменистым тропам в условиях высокогорья (особенно, плохой погоды) требует знания техники ходьбы, приемов самостраховки ледорубом или альпенштоком и большого навыка.

Нельзя не упомянуть также еще об одном грозном препятствии, которое хоть и редко, но все же встречается на маршрутах 1 и 2 к. с. — горным рекам. Организация переправы через них вброд или по камням часто оказывается настолько сложным делом, что туристам приходится делать многочасовые (а иногда и многодневные) обходы или подчас возвращаться к исходной точке маршрута.

Сразу уточним: в походе нужно уметь не только преодолевать препятствия, но и организовать быт в условиях больших высот, резких перепадов температуры, больших каждодневных физических нагрузок. Для людей, впервые попавших в горы, самое главное и, пожалуй, самое сложное — развить в себе это умение. И в этом смысле в походе не может быть мелочей, второстепенных вопросов. Приведем простой пример. Около двух третей времени в походе приходится на привалы, ночевки и различные бивачные работы. В ряде случаев (при скальных ветрах, непогоде, в частности затяжных дождях и снегопадах, вынужденных остановках в неподходящих для этого местах) устройство бивака может представлять наиболее трудоемкую, напряженную, иногда и небезопасную часть походной жизни. Промокающие или непрочиные палатки, слишком тонкие спальные мешки, отсутствие запасных частей к примусу — все это может привести к самым серьезным последствиям. Вот почему в горном туризме особенно важна предварительная тщательная подготовка спортсменов и, в частности, туристов-иовичков, идущих в походы 1 и 2 к. с.

ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ

Уже из приведенного нами краткого перечня основных типично горных препятствий следует, что прежде чем пойти в горы, турист должен:

ясно представлять условия, в которых проходят горные походы (расчлененность рельефа, резкая смена погоды и температуры воздуха, потенциальные опасности, связанные с рельефом и погодой);

иметь хорошую физическую и волевую подготовку, регулярно проводить тренировки, развивая выносливость, силу, быстроту, ловкость, смелость;

изучить технические приемы самостраховки и страховки, обеспечивающие безопасность при передвижении по горному рельефу (применительно к перевалам 1а и 1б к. с.). В частности, необходимо уметь пользоваться снаряжением, применяемым для страховки (веревками, карабинами, ледорубами и пр.), знать основные узлы, необходимые для работы с веревками, уметь организовать перильную страховку и страховку партнера на связке;

уметь быстро организовать бивак, обеспечивающий группе полноценный отдых;

освоить основные хозяйственные работы.

Следует отметить, что горный туризм — это вид спорта, требующий от участников разносторонних теоретических знаний, отсутствие которых сводит на нет всю техническую подготовку. В настоящее время разработаны программы подготовки туристов, дающие объем знаний, необходимый для участия в походе той или иной категории сложности. Есть обширная туристская и альпинистская литература, где подробно рассматриваются вопросы, связанные с жизнью и передвижением человека в горах.

При подготовке горного туристского путешествия необходимо помнить, что намеченный маршрут должен соответствовать опыту и подготовке участников похода. Техническая сложность и физическая нагрузка должны нарастать постепенно, достигая максимума во второй половине похода и снижаясь в последние 2—3 дня. При этом маршрут следует составить так, чтобы обеспечить постепенный набор высоты, т. е. акклиматизацию участников.

Одним из наиболее эффективных методов подготовки туристов являются походы выходного дня. Они помогают приобрести необходимые походные навыки, овладеть приемами горной техники, совершенствовать физическую подготовку. Немаловажную роль играет возможность более близко познакомиться с участниками, сработаться друг с другом. Зимой проводятся занятия по отработке техники движения по снегу и льду, весной и летом — на травянистых склонах, скалах. В походе необходимо научиться укладывать рюкзак, подгонять одежду, правильно и рационально ходить с тяжелым рюкзаком, быстро разбивать бивак, ставить палатки, готовить пищу. В походах проверяется качество снаряжения, работа примусов (с ними должен уметь обращаться каждый турист). Маршруты походов выходного дня следует проводить по пересеченной местности. Физическую подготовленность лучше всего определять с помощью контрольных нормативов комплекса ГТО.

Методика общефизической и технической подготовки в городских условиях очень детально изложена в книге И. В. Юхина «Предлагерная подготов-

ка альпиниста»*. Много ценного туристы почерпнут также из книги Н. Кузьмина и Б. Рукодельникова «Обучение альпинистов»**.

СНАРЯЖЕНИЕ

Выбору снаряжения для горных походов и его детальному описанию посвящена туристская и альпинистская литература, поэтому мы остановимся только на вопросах, связанных с особенностями походов 1—2 к. с.

Выбирая и подготавливая снаряжение, помните, что оно должно быть прочным и надежным. Это относится прежде всего к специальному снаряжению. Обязательно проверьте каждый предмет: если на веревке надрывы или потертые места, при больших нагрузках она может порваться; растрескавшееся бревно ледоруба легко ломается.

Те же требования предъявляются и к личным вещам: оторвавшаяся (как всегда в самый неподходящий момент) лямка рюкзака надолго задержит группу, а то и приведет к несчастному случаю; кеды со стертым рифлением будут соскальзывать на крутых участках тропы, а передвигаться в них по камням и вовсе нельзя; сломавшаяся «молния» на спальном мешке или куртке доставит много неприятностей и даже вынудит сойти с маршрута.

Все свое имущество турист несет на себе, поэтому любой предмет должен иметь возможно меньший вес при высоких эксплуатационных качествах.

Одной из распространенных ошибок у начинающих туристов является то, что они берут с собой недостаточное количество снаряжения, личных вещей и продуктов питания. Это приводит к тому, что группа сходит с маршрута из-за невозможности пройти тот или иной участок пути. Необходимо помнить, что как бы ни хотелось облегчить рюкзаки и этим увеличить скорость передвижения, снаряжение необходимо брать в расчете на худший вариант. Очень часто даже на известных маршрутах группа может попасть в такие условия, когда сложность того или иного участка пути резко повышается. К этому может привести внезапное ухудшение погоды (дождь, снег), недостаточная опытность туристов (например, группа потеряла ориентировку, сбилась с дороги и вынуждена идти неизвестным путем).

СПЕЦИАЛЬНОЕ ЛИЧНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

Ледоруб или альпеншток

Пояс альпинистский страховочный
(пояс Абалакова)

Репшнур (3—5 м)

Карабин

Лавинная лопата

Поролонный или пенопластовый коврик, надувной матрац

Рукавицы брезентовые

Шерстяные перчатки или варежки

* Юхин И. В. Предлагерная подготовка альпиниста. — М.: Физкультура и спорт, 1969.

** Кузьмин Н., Рукодельников Б. Обучение альпинистов. — М.: Физкультура и спорт, 1965.

СПЕЦИАЛЬНОЕ ГРУППОВОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

(для 8 человек)

Веревки основные, толщиной 10—12 мм (2 шт. по 30—40 м)	Кошки (2 пары)
Веревка вспомогательная (репшнур), толщиной 6 мм (1 шт. длиной 30—40 м)	Примусы «Шмель» (2 шт.)
Карабины (3—5 шт.)	Канистры для бензина (из расчета 100 г на человека в день)
	Кастрюли или котлы (2 шт. вместимостью по 15 л)

Для прохождения маршрута 1—2 к. с. необходимо иметь 2—3 ледоруба на группу. Остальные участники могут идти с альпенштоками. В походах 2 к. с. желательно, чтобы каждый участник имел страховочный пояс и карабин. В походах 1 к. с. пояс может быть заменен обвязкой из репшнура, а карабины включаются в групповое снаряжение (4—5 шт.).

Приведенный список снаряжения, разумеется, может быть изменен и дополнен в зависимости от условий планируемого путешествия и возможностей группы. Например, если даже ледовые участки маршрута не очень сложны, рекомендуется захватить с собой 2—3 ледовых крюка (ледорубы, которые не требуют применения молотка). Они помогут организовать страховку в самых неожиданных ситуациях. Группа, во всяком случае на маршрутах 2 к. с., должна иметь с собой лавинную лопату (она очень поможет и при организации бивака на снегу), а участники — лавинные шнуры. В походах 2 к. с. желательно, чтобы туристы имели каски (строительные, монтажные) для защиты от мелких камней и кусков льда.

Личные вещи подбирают в зависимости от привычек и желания участников похода (например, вместо шерстяного костюма можно взять тельняшку и шерстяные рейтузы, часто туристы берут не один, а два свитера и т. п.). Необходимо взять с собой запасные стельки, шнурки для ботинок. Часто используется марлевая маска для защиты лица от солнечных ожогов. Остановимся на некоторых особенностях применяемого снаряжения.

Рюкзак. В горном походе наиболее удобны рюкзаки типа «абакаловский» (альпинистский) и «яровский» (экспедиционный). Они позволяют компактно уложить большое количество груза, удобны для отдельной транспортировки (например, при спуске или вытаскивании по снежному или скальному склону с помощью веревки). В «яровском» рюкзаке боковая шнуровка позволяет изменять объем его в зависимости от количества груза. Для более равномерного распределения груза на плечи к лямкам нужно подшить широкие куски войлока. Отметим, что теплые вещи, а также спальный мешок перед укладкой в рюкзак следует поместить в полиэтиленовый мешок.

Ледоруб и альпеншток. Лучше всего, если каждый участник похода имеет ледоруб. Длина его должна равняться расстоянию между пальцами вытянутой по шву руки и полом. Однако ледоруб не всегда можно достать и поэтому, особенно в походах 1 к. с., участники используют альпенштоки, представляющие собой палку из прочного дерева диаметром 3—4 см и длиной до

1,5 м с острым металлическим наконечником и темляком для закрепления на руке. В несложных походах (не выше 1 к. с.) можно пользоваться обыкновенными деревянными или бамбуковыми палками без колец (металлические приносить нельзя — они легко сгибаются). Прочность альпенштока определяют так же, как и ледоруба: кладут концами на две опоры, находящиеся на расстоянии 80—100 см друг от друга, и плавно, без прыжка становятся на него.

Обувь. Обычно в горных походах туристы используют альпинистские ботинки, окованные трипоньями — стальными зубчатыми пластинами. Однако для походов 1—2 к. с. вполне допустимо иметь обычные туристские ботинки с профилированной подошвой типа «вибрам». Они выпускаются промышленностью в широком ассортименте, легки, удобны, обеспечивают хорошее сцепление с грунтом, в частности с поверхностью скал. К недостаткам таких ботинок прежде всего относится то, что они быстро промокают, особенно при ходьбе по подтаявшему снегу. Водоотталкивающие мази (силиконовая, рыбий жир, деготь) радикально положения не меняют. Чтобы предохранить ноги от сырости, туристы иногда надевают поверх носков полиэтиленовые мешочки. Однако это приводит к тому, что ноги сильно потеют (из-за отсутствия воздухообмена) и конечный результат остается прежним. Вторым недостатком является то, что на мокрых камнях (скалах), мокрой траве, подтаявших фирновых склонах резиновая подошва скользит. Это приводит к необходимости изменить тактику преодоления того или иного участка маршрута, а иногда и сделать вынужденную остановку. Например, ходьба по крутым травянистым горам в дождливую погоду требует тщательной самостраховки, а часто и применения веревки для организации перил, что резко снижает скорость передвижения. Для подъема по даже некрутому фирновому склону приходится вытаптывать ступени.

Кеды или кроссовки можно носить только на привалах или при движении по тропам, поэтому для походов 2 к. с. рекомендуется брать вторую пару туристских ботинок.

Коврик пенопластовый. В горном туризме всегда остро стоит проблема теплого, уютного ночлега. Обычно на дно палатки под спальные мешки укладывают пенопластовые или поролоновые коврики, надувные матрацы. Для походов 1—2 к. с., в которых ночлег на снегу является, как правило, исключением, выбор того или иного вида подстилки определяется желанием участников. Следует, однако, учитывать, что надувные матрацы относительно тяжелы (даже если взять детские надувные матрацы или отрезать от взрослых матрацев подушку), их не всегда можно уложить в палатке так, чтобы не создавать неудобства соседям.

Поролон имеет два отрицательных качества: во-первых, он сильно проминается и теряет теплоизолирующие свойства (поэтому толщина его должна быть 3—5 см), во-вторых, активно вбирает влагу (чтобы этого не произошло, куски поролона помещают в полиэтиленовые чехлы).

Наиболее подходящим материалом считается пенопласт. Коврики из него могут быть различной конструкции и обычно состоят из пластин размером 40×5×2 см, обшитых материей и соединенных между собой. Длина такого

коврика составляет 80—100 см, а ширина привязана к габаритам палатки (например, четыре коврика должны равномерно покрывать дно палатки, не накладываясь друг на друга).

Очки защитные служат для предохранения глаз от действия ультрафиолетовых лучей в высокогорье, особенно при движении по снежным или ледовым участкам. В связи с прозрачностью атмосферы и отражающим действием снега интенсивность солнечной радиации в горах необычайно велика и может вызвать ожог глаз и временную потерю зрения. Фильтры очков должны быть стеклянными (пластмасса не задерживает ультрафиолетовое излучение), оправа — защищать глаза от боковых лучей. При движении по снежным склонам и ледникам очки необходимо надевать в любую погоду, в частности, в туман.

БЕЗОПАСНОСТЬ ГОРНОГО ПОХОДА

Основным условием проведения туристского похода является его безопасность.

Горный туризм — объективно опасный вид спорта. Это обусловлено целым рядом факторов, связанных с особенностями гор (климатические условия, высота, солнечная радиация, лавины, камнепады, трещины на ледниках, водные преграды и т. д.). Но анализ показывает, что травматизм и несчастные случаи в горах происходят по вине самих туристов, из-за их плохой технико-тактической и морально-волевой подготовки, слабой дисциплины и сознательности. Вопросы обеспечения безопасности достаточно подробно освещены в литературе, но туристу-новичку следует в первую очередь ознакомиться с книгой Ю. А. Штурмера «Опасности в туризме мнимые и действительные»^{*}.

Не затрагивая всего комплекса вопросов, относящихся к обеспечению безопасности, остановимся на основном способе страховки, применяемом в горных походах 1—2 к. с. — перильной страховке. Перила натягивают в трудных и опасных для движения местах (например, при переходе трещин по снежным мостам, при движении по крутому склону и т. п.). Веревку надежно закрепляют в двух (а иногда и более) точках любым способом (на скальном выступе, за ледоруб). При траверсе склона (горизонтальные перила) веревка должна быть натянута, при подъемах и спусках (вертикальные перила) иметь небольшую слабину. Начало и конец перил, как и пункты перестегивания, нужно выбирать в удобных и безопасных местах. При движении по перилам необходимо соблюдать следующие правила:

двигаться только в рукавицах;

обязательно пристегиваться к веревке: при движении по горизонтальным перилам карабином (скользящий карабин), по вертикальным перилам — схватывающим узлом;

при движении быть внимательным, не сбрасывать камни, особенно при подъеме и спуске.

^{*} Штурмер Ю. А. Опасности в туризме мнимые и действительные. — М.: Физкультура и спорт, 1972.

Во время подготовки к походу, особенно туристам, идущим в поход 2 к. с., следует тщательно отработать методы организации перил и движения по ним на различных видах рельефа. Туристы должны знать основные узлы, уметь вязать грудную обвязку, пользоваться страховочным поясом.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ДВИЖЕНИЯ ПО МАРШРУТУ

«Рабочий» день туриста-горняка начинается рано, как правило, в 4—5 часов. Определяется это целым рядом причин, из которых наиболее важными являются следующие:

погода и видимость в горах во второй половине дня часто ухудшаются, сильный ветер, низкая облачность, туман, дождь затрудняют движение и приводят к вынужденной остановке;

уровень воды в реках и ручьях сильно повышается, переправы становятся опасными, а часто и невозможными;

ранний выход позволяет легко проходить снежные склоны, не тратя силы на вытаптывание ступеней. Следует учесть, что смерзшийся за ночь снег быстро подтаивает и становится рыхлым уже через час-полтора после того, как склон осветится солнцем, поэтому в некоторых случаях (например, при большой протяженности снежных участков) время похода целесообразно перенести на 3—4 часа ночи, если характер пути позволяет двигаться в темноте или с фонарями;

во второй половине дня значительно повышается угроза камнепадов.

Эти факторы не столь существенны при движении по тропам и долинам рек, однако надо помнить, что в жаркое время дня, особенно в горах Средней Азии, движение надо прекратить и остановиться в удобном для отдыха месте (тень, вода). Ходьба под палящим солнцем приводит к быстрой утомляемости, солнечным и тепловым ударам.

На большей части маршрутов 1—2 к. с. можно принять такой распорядок дня: подъем в 4—5 часов, движение с 6 до 12—13 часов, отдых и обед до 15 часов, дальнейшее движение с 15 до 18 часов, отбой в 20 часов. Ходовое время в среднем должно составлять 9—10 часов. Во время прохождения перевалов его можно увеличить или уменьшить в зависимости от конкретных обстоятельств.

Наиболее сложные участки маршрута следует проходить в первой половине дня, т. к. к вечеру сказывается утомление: ухудшается восприимчивость, быстрота реакции, способность концентрировать внимание, понижается координация движений. Основные причины утомления — плохая тренированность участников, непосильный маршрут, слишком напряженный график движения. Быстрому утомлению способствует несвоевременное и недостаточное питание, недосыпание, нарушение режима дня, особенно поздние подъемы.

В походе целесообразнее двигаться цепочкой с интервалом 1,5—2 м. Впереди идет руководитель или назначенный им направляющий, как правило, опытный, сильный турист, способный следить за темпом движения и выбрать оптимальный путь.

Никогда не следует брать препятствия (например, подниматься на крутой склон) «в лоб», нужно набирать высоту постепенно, двигаясь поперек склона. Во всех случаях лучше остановиться и сделать разведку дальнейшего пути, чем механически набирать высоту с тем, чтобы затем ее потерять.

Темп движения определяется силами группы, весом рюкзаков, крутизной склонов. При выборе темпа следует ориентироваться на слабейших участников (по этой причине их обычно ставят в голове цепочки, сразу за направляющим). Первые минуты похода после каждого привала следует двигаться в замедленном темпе, постепенно доводя его до нормального.

Обычный ритм движения туристской группы (50 минут движения, 10 минут отдыха) можно менять в зависимости от характера пути и высоты. Но в любом случае не следует делать привалы ранее чем через 35—40 минут. Для привалов выбирают наиболее удобные для отдыха и обозрения окрестностей места. При этом необходимо убедиться в их безопасности.

При оценке крутизны и протяженности склонов следует помнить, что эти факторы во многом зависят от положения наблюдателя: снизу маршрут кажется положе и короче, особенно в верхней части; сверху вниз склоны, и в первую очередь снежные, представляются круче, расстояние скрадывает наличие крутых перепадов и обрывов; склон, обозреваемый «в лоб» и несколько сверху относительно его подножья, кажется круче. Наиболее правильное представление о крутизне и протяженности склона дает обозрение его в профиль (или непосредственно выход на него, например, во время разведки).

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО РАЗЛИЧНЫМ УЧАСТКАМ ГОРНОГО РЕЛЬЕФА ДВИЖЕНИЕ ПО ТРАВЯНИСТЫМ СКЛОНАМ

При движении по некрутым склонам (подъеме, спуске, траверсе) ледоруб или альпеншток используются для поддержания равновесия. Его держат в одной руке и опираются на него, как на трость. Высоту набирают, двигаясь короткими зигзагами или длинными пологими траверсами. При этом ногу ставят на всю ступню и как можно горизонтальнее, используя для этого камни, кочки и неровности склона; на носках идти по возможности не следует. Помните также, что на крутом травянистом склоне, особенно если турист идет с тяжелым рюкзаком, задержаться трудно.

Положение значительно ухудшается после дождя (как уже указывалось, в некоторых случаях необходимо организовать перильную страховку). Спуск производят прямо вниз по кратчайшему пути быстрыми мелкими шагами (не бегом!). По крутому склону рекомендуется спускаться боком, опираясь на ледоруб (альпеншток), находящийся в положении для самостраховки (держат его двумя руками, штычек направлен к склону). Не следует двигаться по высокой траве и мелкому кустарнику, т. к. это приводит к соскальзыванию ног и потере равновесия.

ДВИЖЕНИЕ ПО ОСЫПИ

Мелкая осыпь удобна для спуска, но утомительна для подъема и траверса, по крупной удобнее подниматься и труднее спускаться. По осыпям необходимо двигаться плотной колонной, так, чтобы не располагаться друг под другом (этого, кстати, следует избегать и на любых других формах рельефа).

Начавший катиться камень следует попытаться остановить, а если это не удалось, предупредить товарищей криком «камень!»

Следует учитывать возможность камнепада с расположенных выше скальных участков. В наиболее опасных местах следует специально выделять человека, который наблюдает за склоном, пока остальные (как можно быстрее) пересекают камнеопасный склон. При сигнале «камень!» члены группы должны найти его глазами и не метаться по склону, а уклониться в последний момент, когда станет ясно, что он не изменит направления полета, ударившись о склон.

Особое внимание следует уделять прохождению осыпей, расположенных над скальными обрывами. В таких местах часто требуется перильная страховка. При движении по осыпи пользоваться ледорубом (альпенштоком) для страховки следует очень осторожно, так как, во-первых, опора на склон часто бывает ненадежна (осыпь «едет»), а, во-вторых, можно случайно сбросить камень на товарищей. На крупных осыпях страховка, как правило, не нужна, камни представляют естественную лестницу, по которой очень удобно передвигаться. Однако, следует помнить, что даже большие камни часто бывают неустойчивы. Это замечание следует учитывать и при движении по моренам.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО СКЛОНАМ

Скалы, встречающиеся на маршрутах 1—2 к. с., как правило, очень просты, крутизна и протяженность их невелики, они имеют широкие полочки, выступы и чередуются с осыпными участками. Однако туристы должны знать и применять основные правила скалолазания, которые сводятся к следующему:

перед началом движения необходимо наметить путь следования, определить пункты изменения направления и места отдыха;

наиболее устойчивое положение турист имеет при использовании трех точек опоры (две ноги — рука, две руки — нога);

прежде чем нагрузить скальную опору весом своего тела, необходимо убедиться в ее надежности;

руки в несколько раз слабее ног, поэтому основную нагрузку при лазании должны нести ноги, руки только поддерживают тело в равновесии;

плавность движения позволяет уменьшить затрату сил при лазании и увеличивает его надежность.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО ЛЕДНИКАМ

Выход на ледник, как правило, производится по гребню боковой морены (а иногда и по «карману» между мореной и склоном) с последующим спуском на ледник в пологой его части. Участки ледников, встречающихся при прохождении перевалов 1 к. с. при правильном выборе пути особой сложности не представляют: они достаточно пологи, без широких трещин, лед свободен от снега и трещины хорошо заметны. Однако туристы должны знать ряд приемов страховки, четкое выполнение которых обеспечит безопасность при прохождении ледовых склонов и зон трещин.

При ходьбе по леднику использование ледоруба (альпенштока) как дополнительной точки опоры для самостраховки производится аналогично тому, как это делается при движении по травянистым склонам. Отличие состоит в том, что лед довольно крепок и ледоруб (альпеншток) ставят с небольшим ударом, чтобы штычок вонзался в ледовую поверхность. Туристские ботинки «держат» на некрутых склонах, поскольку поверхность льда обычно шероховата. Встречающиеся трещины легко перешагнуть. Однако ко второй половине дня, когда лед подтаивает и на его поверхности образуются лужицы, ручейки, ботинки начинают скользить, поэтому наиболее удобными путями для движения по леднику являются гряды поверхностных морен. Необходимо учитывать, что камни здесь могут быть крайне неустойчивыми, поскольку лед под ними мог подтаять.

Широкие трещины, особенно во второй половине дня, следует преодолевать (перепрыгивать) с перильной страховкой (рюкзак перетягивать отдельно). Перильную веревку можно закреплять на ледовых крючьях, ледорубах (альпенштоках), заклиненных в мелких, узких трещинах, либо на специально вырубленных ледовых столбиках. Иногда перильную веревку держат сами туристы (в положении «страховка через плечо или поясницу»), однако при этом необходимо тщательно продумать варианты, исключающие срыв. Если необходимо преодолеть крутой склон, вырубают ледорубом ступени или используют кошки. В обоих случаях направляющий лезет вверх (его обязательно страхуют) и закрепляет веревку, остальные туристы проходят этот участок с перильной страховкой.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО СНЕГУ И ФИРНУ

Пологие фирновые и снежные склоны лучше всего проходить раниим утом, пока смерзшийся за ночь снег выдерживает вес человека. Передвижение по подтаявшему снегу требует утомительного топтания следов (тропления), а иногда и просто невозможно из-за того, что участники похода слишком глубоко проваливаются в снег. Кроме того, во второй половине дня резко падает прочность снежных мостов над трещинами. С другой стороны, подниматься на крутые снежные склоны в этом случае проще, поскольку легче вытоптать удобные ступени. Этими несколько противоречивыми требованиями и опреде-

ляется тактика прохождения группой снежных и фирновых склонов, а также закрытых ледников.

По закрытым ледникам, фирновым полям и пологим снежным склонам нужно идти всегда в связках по 3—4 человека на расстоянии 10—15 м друг от друга. Это делается для того, чтобы удержать провалившегося в трещину туриста. Передвигаться следует так, чтобы веревка не волочилась по снегу. Если первый остановился, остальные тоже останавливаются, не подходя к нему. Направляющий зондирует снег ледорубом для обнаружения скрытых трещин. Попеременная и перильная страховки необходимы только при прохождении явно ненадежных снежных мостов через трещины. При страховке и закреплении перил на снежных склонах используется ледоруб (альпеншток). Прежде всего выбивают или вытапывают площадку, в которую забивают ледоруб. Если он вошел в плотный снег по самую головку, страховка достаточно надежна. Вместо ледоруба в отверстие в снегу можно вставить альпеншток. При закреплении перил на альпенштоке следует следить, чтобы веревка не ходила на уровне снежного склона и не продергивалась вверх — это может привести к поломке древка.

На снежные склоны лучше всего подниматься круто вверх, утрамбовывая или выбивая ступени. В случае большой крутизны 35—40° подъем производят в три приема, ставя ледоруб (альпеншток) перед собой и используя его как дополнительную точку опоры. По крутым склонам с твердым фирновым покрытием лучше двигаться зигзагом, боком к склону, выбивая ступени рантом ботинка (для удобства направляющий может идти в кошках). Ледоруб (альпеншток) втыкают в снег и используют как дополнительную точку опоры.

Спуск по снежному склону, как правило, производят прямо вниз. По склону большой крутизны, особенно если под ним есть выходы скал, морен, трещины и т. п., рекомендуется спускаться в три приема как и при подъеме или с перильной страховкой. Ни в коем случае не следует глиссировать или спускаться по склону сидя.

ПЕРЕПРАВА ЧЕРЕЗ ГОРНЫЕ РЕКИ

Горные реки — одно из серьезнейших препятствий в походе. Вопросы организации переправ через них подробно разобраны в литературе. На маршрутах 1—2 к. с. туристы обычно не встречаются с необходимостью переправляться через реки вброд или организуя навесные переправы: группа движется в основном по тропам (как правило, почти до самых ледников), через реки переброшены мосты (или по крайней мере бревна), а боковые притоки и ручьи легко перейти по камням. Тем не менее может возникнуть ситуация, когда необходимо организовать переправу через большую многоводную реку. К чему в этом случае должен быть готов турист?

Для горных рек характерны: низкая температура воды, большая скорость течения, неровное каменистое дно. На ширину реки и мощность потока сильно влияют время суток и погода. Меньше всего воды в реках в 4—6 часов утра, к вечеру уровень их резко повышается. Значительное повышение уровня

наблюдается во время или после дождей, поэтому переправляться вброд (в именно этот вид переправы наиболее часто встречается в практике походов 1—2 к. с.) лучше всего ранним утром. Место для этого необходимо выбирать там, где река разделяется на рукава. При этом переходить их надо в самой широкой части, где мощность потока минимальна, течение наиболее спокойное и поверхность воды гладкая — здесь меньше вероятности встретить на дне большие камни.

Простые реки, когда глубина невелика (по колено или чуть выше) можно переходить вброд без веревочной страховки, группами по 3—4 человека. Туристы обхватывают друг друга за плечи и идут плотной шеренгой (применяется построение кольцом, колонной и т. д.) несколько наискось против течения. Если один из идущих оступится, товарищи всегда сумеют его поддержать.

Наиболее сильные участники становятся по краям шеренги (задача верхнего по течению — ослабить напор воды на идущих в середине, а нижнего — поддерживать их в случае срыва). Однако при организации такой переправы надо заранее изучить глубину, скорость течения, характер дна. В случае, если это сделать нельзя и нет гарантии безопасности, необходимо организовать переправу вброд по веревочным перилам. Первый идет на страховке основной веревки, закрепленной на спине карабином к его грудной обвязке. Под некоторым углом к основной веревке и всегда ниже ее по течению идет вторая веревка, которой можно при необходимости быстро подтянуть страхуемого к берегу. Страховать через плечо или поясницу при переправах нельзя: при этом невозможно обеспечить быструю выдачу или выборание веревки. Веревки просто держат в руках два или три человека. Основная веревка не должна быть туго натянута. Страховать нужно так, чтобы ее в любой момент можно было ослабить и дать переправлявшемуся возможность плыть по течению, одновременно подтягивая его к берегу второй веревкой. Нельзя вытягивать сбитого потоком туриста за основную веревку против течения. Эта веревка должна только обеспечить маятник. Для дополнительной опоры переправляющийся берет с собой альпеншток или шест, которым он упирается в дно реки выше по течению. При передвижении необходимо все время иметь две точки опоры. Ни шест, ни ноги высоко в воде не поднимать.

Переправившись, турист закрепляет основную веревку за камень, дерево или зажатый между камней альпеншток. Направление перил должно идти несколько наискось течения. Участники переходят реку ниже перил, держась за них обеими руками, пристегнувшись к перилам петлей из репшнура с карабином. Расстояние от грудной обвязки до перильной веревки (длина петли с карабином) не должна превышать длину руки, чтобы поскользнувшись и повиснув на репшнуре, можно было дотянуться до перил. Со стороны спины к грудной обвязке крепится страховочная веревка, за которую можно вытянуть упавшего участника обратно на берег. Само собой разумеется, петли со схватывающими узлами применять при переправах по перилам нельзя. В случае необходимости рюкзаки следует переправлять отдельно, вытягивая их по пе-

рильной веревке, которую в этом случае необходимо поднять как можно выше над водой.

Главное, в процессе переправы необходимо соблюдать максимум предосторожности и не ограничивать себя временем (организовать разведку в поисках удобного места для переправы, выждать время, когда уровень воды в реке будет максимальным и т. д.).

Если соблюдать все требования, горный туризм принесет огромную радость, бодрость, создаст хорошее настроение, прибавит сил, энергии, укрепит здоровье и продлит, как и все виды самодеятельного туризма, молодость, активность, жизнерадостность.

ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ТУРИЗМ

В. А. АГАМАЛОВ

На первый взгляд может показаться парадоксальным, но это скорее закономерное, что именно теперь, в век электро- и автотранспорта, многие страны переживают велосипедный бум. Тысячи велосипедистов катят по дорогам, используя велосипед как транспортное средство, а также для прогулок и многодневных велотуристских путешествий.

Чем же велосипед так притягивает к себе людей? Прежде всего, вероятно, тем, что совмещает извечное стремление человека к перемещению с интенсивной физической нагрузкой, столь необходимой ему теперь. Человек, вооруженный двумя колесами, связанными рамой, — это уже как бы моторизованный человек. При ходьбе центр тяжести описывает синусообразную кривую относительно поверхности земли и это требует довольно больших энергетических затрат даже при ходьбе по ровной дороге. Колесо избавило человека от этого. Велотурист с грузом 10—15 кг способен преодолеть за день 70—110 км. Но пусть начинающего туриста эти цифры не смущают.

Велосипедные маршруты делятся на пять категорий сложности. Маршрут 1 к. с. можно совершать в любом районе страны, его протяженность не менее 250 км.

Маршрут 5 к. с. должен частично проходить в горной местности, протяженность его не менее 1100 км.

Но самая простая, наиболее массовая и распространенная форма велотуризма — поход выходного дня. Он, как правило, начинается с порога вашего дома. Не прибегая к услугам городского транспорта, вы достигаете зоны отдыха. Поход способствует подготовке и становлению велотуриста. Кроме того, велосипед весьма транспортабелен: его, не разбирая, можно перевозить в метро и электропоездах, сдать в багаж, а сняв колеса и слегка обернув выступающие и смазанные части, положить в поезде дальнего следования

на верхнюю полку (этим и пользуются велотуристы при подъезде к началу маршрута).

Возникновение организованного велотуризма в России относится к 1895 году, когда было создано общество велосипедистов-туристов.

Хотя велосипед имеет уже 100-летнюю историю, велотуризм сравнительно молодой и развивающийся вид туризма. Этому способствует все увеличивающаяся сеть дорог с асфальтированным покрытием, стремление современного человека побыстрее вырваться из каменного города, поиски физической нагрузки. Однако велотуризм еще не нашел своего массового участника, не занял надлежащего места среди других видов туризма. Причина тому — отсутствие широкой рекламы, ошибочная убежденность некоторых, что велотуризм, как и велоспорт, очень тяжел, требует непосильных нагрузок, что дороги заполнены автотранспортом и на них нет места велосипеду.

А между тем, участие в категорированном велопоходе позволяет посетить ближние и дальние, горные и равнинные районы, познакомиться с культурой и историческими памятниками народов нашей страны.

От начинающего велотуриста требуется только сила воли. Надо иметь велосипед и большое желание ездить на нем. Езду следует дополнить хорошей утренней зарядкой и бегом трусцой, по возможности наращивая нагрузки. Практически велотуризмом способен заниматься любой человек не моложе 14 лет. Только врач решительным образом может воспрепятствовать этому, так что перед приобретением велосипеда советуем обратиться к врачу.

Оформить документы на проведение велотуристского путешествия могут маршрутно-квалификационные комиссии, которые созданы почти во всех областных центрах Украины и работают при советах по туризму и экскурсиям. Они помогут выбрать маршрут, дадут советы по экипировке, технике безопасности, медицинскому обеспечению. Маршрутно-квалификационные комиссии проверяют соответствие подготовки участников путешествия сложностям маршрута. Непосредственную помощь также оказывают коллективы физкультуры и спортивные клубы по месту работы участников похода.

КАКОЙ ВЕЛОСИПЕД ЛУЧШЕ!

Начинающие часто спрашивают, какой велосипед приобрести. В велотуризме используются три типа велосипедов: дорожный, легкодорожный и спортивный, иначе говоря тяжелый, средний и легкий. Дорожный велосипед типа «Украина» имеет прочную раму, широкую массивную резину покрышек, хорошо движется по ухабистым дорогам без покрытия, а также по брусчатке и щебню. Он имеет всего одну передачу, что и ограничивает его возможности. На нем трудно развивать большую скорость, тяжело одолевать подъемы, но он прост в обслуживании.

Легкодорожные велосипеды последних выпусков типа «Спутник» и «Спорт» отличаются количеством скоростей. «Спутник» имеет четыре звездочки на

заднем колесе и одновенечную ведущую звездочку, т. е. он четырехскоростной. У «Спорта» двухвенечная ведущая звездочка и пять звездочек на заднем колесе, т. е. 10 скоростей. Кроме того, рама «Спорта» выполнена из более качественной стали. У легкомоторных велосипедов покрышки уменьшенной по сравнению с покрышками дорожного велосипеда массы. Они хорошо выносят грунтовые дороги, лесные тропы, выдерживают суммарную нагрузку до 130 кг. Эти велосипеды наиболее распространены в велотуризме.

Легкий скоростной велосипед типа «Старт-шоссе» имеет одинаковую с велосипедом «Спорт» раму, облегченный обод; вместо резиновых покрышек с камерами у него бескамерные трубки. Из-за этого он оказывается мало приспособленным для движения по брусчатке, щебенке, ухабыстым дорогам без покрытия. Может быть использован при движении по асфальтированным или укатанным грунтовым дорогам.

Педали велосипеда обязательно должны иметь туплики. Они определяют правильную постановку стопы и удерживают ногу от соскальзывания, которое могло бы привести к потере равновесия и даже падению.

Легкомоторные и спортивные велосипеды требуют к себе большего внимания, чем дорожные, они нуждаются в регулировке и систематической смазке.

Выкатив велосипед из магазина, не садитесь сразу же на него. Прежде разберитесь дома основные узлы, смените смазку, проверьте регулировку, подтяните гайки, опробуйте на малой скорости переключение скоростей, работу тормозов, установите седло и руль на удобной высоте, чтобы посадка была свободной, динамичной, а нога в нижнем положении педали разгибалась полностью.

БЕЗОПАСНОСТЬ ДВИЖЕНИЯ

На безопасность движения в велотуризме влияет все: дисциплина, грамотность участников и руководителя, экипировка, техническое состояние велосипедов и дороги, питание, метеорологические условия и пр.

Многодневные путешествия на велосипеде в одиночку недопустимы, ибо крайне опасны. Только группа с руководителем во главе, с разработанным заранее маршрутом, имеющая сигнальные красные флажки у первого и последнего велосипедиста, движущаяся плотной колонной, создает минимум помех обгоняющему транспорту, делает максимально безопасным свое движение.

Начинающему велотуристу прежде всего необходимо изучить правила дорожного движения. Однако этого мало. Учитывая механическую незащищенность велотуриста и близкое соседство с движущимся транспортом, от него требуется постоянное внимание и бдительность, оценка ситуаций и учет собственных возможностей.

В правилах дорожного движения для велосипедиста определено правило, которое является основным и подлежит неуклонному выполнению: «Движе-

ние по проезжей части на велосипедах разрешается только в один ряд на расстоянии не более одного метра от ее правого края. Выезд на большее расстояние допускается лишь для обгона, объезда и в разрешенных местах для поворота налево или разворота».

Ни в коем случае нельзя, находясь перед светофором с дополнительной секцией в виде правой стрелки для проезда через перекресток, занимать левый ряд, поскольку тогда велосипедист оказывается на середине проезжей части и зачастую автомобили начинают обгонять его справа. Непременно следует придерживаться основного правила: стоять у светофора надо с правой стороны дороги, у самой бровки, опираясь ногой на тротуар. Велосипед, стоящий у бровки, не создает затруднений транспорту, совершающему правый поворот.

Велотуристским опытом сформулированы еще два правила. Первое из них гласит: велотуристам запрещается двигаться по дорогам после захода солнца. Очевидность этого правила понятна и неоспорима. Второе правило: перевозимый груз нужно крепить не к велотуристу, а к велосипеду. Груз, находящийся на спине велотуриста не только отягощает тело и вызывает преждевременную усталость, но и может быть причиной аварийной ситуации. Происходит это потому, что, во-первых, повышается общий центр тяжести, что снижает устойчивость, и, во-вторых, изменение положения корпуса туриста может вызвать смещение груза и дополнительные инерционные силы, которые не всегда удастся парировать.

Из этого правила вытекает необходимость оборудовать велосипед багажником, а иногда и двумя. Груз должен быть помещен в рюкзак или сумку и надежно закреплен. Однако, крепление должно быть таким, чтобы при необходимости груз можно было быстро снять. И здесь простор для фантазии в конструировании багажников, рюкзаков, способов крепления груза. Важно учесть и добиться хорошей (низкой) центровки груза, обеспечить оптимальное распределение нагрузки на переднее и заднее колеса, добиться хороших аэродинамических качеств системы «турист — велосипед — груз».

Часто грузы крепят с помощью веревок или шнуров. Поскольку грузы сами по себе не жесткие, а веревки имеют обыкновение вытягиваться, то крепления время от времени ослабевают, что вызывает смещение грузов. Поэтому вместо веревок лучше использовать резиновые жгуты. Изготовить их очень просто: из старого автомобильного баллона вырезают кольцо шириной 1,5—2 см. Из спицы гнут крючок, свободный конец которого обжимают на резиновом кольце. Петлей жгут крепится к багажнику. Два-три таких жгута обеспечивают надежное крепление груза.

СНАРЯЖЕНИЕ

ЛИЧНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

Экипировку велотуриста следует продумать с учетом района путешествия и сезонности. Одежда должна быть опрятной, не стеснять движения, защищать от солнца, ветра, дождя и холода, иметь минимальный вес.

Дорожная спортивная форма состоит из майки с рукавами и велотрусов. Но она непригодна для посещения музеев и магазинов, поэтому необходима еще одна форма — джинсы и сорочка. Утепленный спортивный костюм понадобится в биваке и во время ночлега. Для непогоды нужны штормовка и водонепроницаемый плащ, накидка из пленки. Для походов в межсезонье необходим свитер или легкая куртка.

Спальный мешок понадобится в любое время года. Надувной матрац велотуристы используют крайне редко, считая тяжелым и непрактичным. Его с успехом заменяет поролоновый коврик. Из обуви можно порекомендовать велотуфли или кроссовки. Кеды для велопоходов непригодны, т. к. имеют нежесткую подошву.

Подготавливая личное снаряжение, нужно тщательно продумать необходимость каждой вещи, можно даже взвесить их.

Очень важно в дождливую погоду сохранить вещи сухими. Для этого содержимое рюкзака помещают сначала в полиэтиленовый мешок или же тщательно укрывают рюкзак пленкой. Первый способ дает более надежную защиту, но намокает рюкзак.

ГРУППОВОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

Раньше палатка считалась обязательным элементом группового снаряжения, однако в последнее время в летних велопоходах часто обходятся без нее, заменив специально подготовленными пленками. Используют пленку в виде трубы, растягивая ее на шнуре, закрепленном с двух сторон на стойках или деревьях.

Можно порекомендовать следующую конструкцию защитного устройства как наиболее простую и легко выполнимую (рис. 4). Под сводом такого сооружения могут устроиться на ночлег 2—3 человека. Вес пленки со шнурками

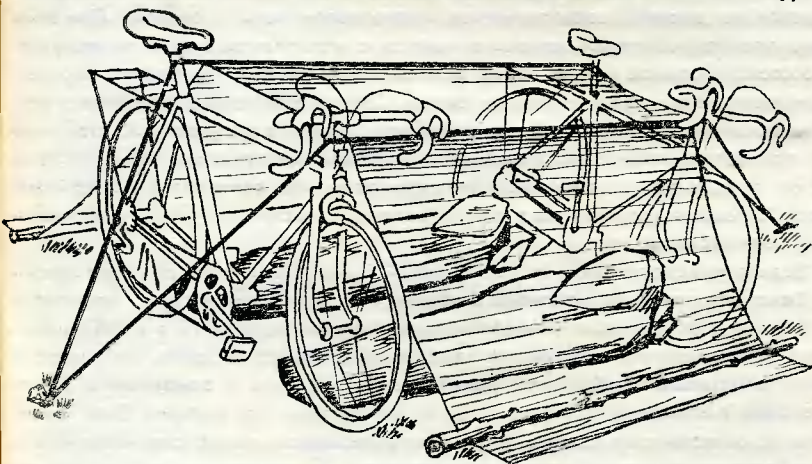


Рис. 4. Пример устройства ночлега.

и кольцами не более 2 кг, тогда как вес палатки на 2—3 человека — 5—7 кг. Выигрыш в весе очевиден. Однако в походах в межсезонье палатка необходима, так как пленка практически не защищает от ветра и холода. Надо иметь в виду, что сон — важный элемент в восстановлении сил велотуриста и поэтому для сна должны быть созданы нормальные условия.

ВЫБОР МАРШРУТА

Немаловажное значение имеет выбор маршрута путешествия. При этом должны быть определены его цели. Ими могут быть: знакомство с природными условиями, историческими памятниками того или иного географического района, изучение нового маршрута в малоизученных районах и пр. Перед путешествием необходимо оценить состояние дорог и их загруженность автомобильным транспортом, удачно выбрать сезон путешествия. Так, в Карпатах лучше путешествовать летом, поскольку весной и осенью там бывает дождливо, в Крым же отправляться предпочтительно весной или осенью, когда уже или еще достаточно тепло, а дороги свободны от автотранспорта.

Даже для походов выходного дня маршрут необходимо продумывать заранее. Нужно стараться побыстрее выехать из города, избегать перегруженных автотранспортом дорог. Более всего для прогулок подходят районные дороги, лесные тропы или тропинки по лугам вдоль рек.

ПОРЯДОК ДВИЖЕНИЯ

И вот группа велотуристов в дороге. Уже ее внешний вид и то, как она движется по дороге, характеризуют подготовленность туристов. Двигаться нужно плотной колонной, колесо в колесо, с интервалом не более полуметра, составляя единое целое. Такое движение гарантирует безопасность и наиболее рационально при встречном ветре. Однако соблюдать интервал в полметра постоянно не стоит, ибо это требует большого напряжения, что вызывает преждевременную усталость. Оптимальным интервалом является 1,5—2 м: он не вызывает повышенной утомляемости и не затрудняет обзор окрестностей. Разрыв группы, уход одних вперед и отставание других категорически недопустимы.

Задача руководителя — задать нужный темп движения и придерживаться его. Темп должен быть не очень быстрым, но и не медленным, посильным для всех и рассчитанным на прохождение намеченного пути в необходимом времени. Неоправданные рывки или замедления сбивают дыхание, действуют на группу выматывающе. Конечно, некоторые ускорения и замедления, в силу изменения рельефа и качества дороги, неизбежны, но должны быть постепенными, обеспечивая равную по времени физическую нагрузку. Сравнительно небольшие подъемы можно преодолевать скоростным методом: перед подъемом набрать скорость, половину или две трети подъема преодолеть по

инерции, а оставшуюся часть — с переключением на грузовые передачи. При затяжных многокилометровых подъемах доминантой движения должна быть целостность группы, хотя темп подъема может быть разным у отдельных участников. Рекомендуется через определенное время или расстояние собираться вместе, для чего передние приостанавливают движение и ждут, пока соберется вся группа.

На спуске интервал между участниками следует увеличить до 50—70 м, скорость должна быть такой, чтобы обеспечивалась безопасность, а на закрытых поворотах тормозной путь оставался меньше обозримого участка дороги.

Обгоны желательно делать только на прямых участках и при отсутствии встречного или обгоняющего транспорта, при этом обгоняющий подает голосом сигнал: «Обхожу слева». При длительных затяжных спусках рекомендуется делать «технические остановки»: спускающийся первым останавливается в конце просматриваемого участка дороги и подает сигнал об остановке следующему за ним. Собравшись, группа убеждается, что все в порядке, и продолжает спуск.

Особенно опасны спуски в дождливую погоду, когда резко снижается эффективность тормозов, ухудшается видимость. Иногда при спуске с перевалов встречаются туманные зоны, видимость в которых резко ухудшена. Двигаться в таких условиях нужно на малой скорости и с особой осторожностью.

Путешествуя на велосипеде, турист проходит за день большие расстояния, в силу чего, даже помимо его желания, оказывается на главной улице села, районного или областного центра, причем это, как правило, случается по несколько раз в день. Совершенно недопустимо появление туриста в полураздетом виде в населенных пунктах, не говоря уже о посещении в таком виде памятников, а также магазинов. Где бы он ни находился — в населенном пункте, в городе, в лесу или у дороги — турист всегда должен чувствовать, что находится в гостях у хорошего друга. И это чувство, и соответствующий стиль поведения найдут благодатный отклик, дружеское участие. Корректность, скромность, бережное отношение к природе — вот те качества, которыми должен обладать настоящий турист.

ВОДНЫЙ ТУРИЗМ

В. Г. КОСТРУБА

По количеству и протяженности рек СССР занимает первое место в мире. Рек, пригодных для водных путешествий, в нашей стране более 25 тысяч, а на Украине их 126. Разнообразие природных и климатических условий, эк-

скурсионных объектов и характера рек является предпосылкой для развития всех видов водного туризма.

Число водных путешествий с каждым годом увеличивается. Отдых на воде, чистый, обильно озонированный воздух, неограниченная возможность купания, рыбная ловля, охота, доступная всем возрастам физическая нагрузка в виде гребли, богатство и разнообразие впечатлений — вот факторы, способствующие тому, что в путешествии по воде в настоящее время проводит отпуск более половины всего странствующего племени.

В водном туризме прекрасно сочетаются элементы познания, активного отдыха, оздоровления, физического воспитания и спорта. Походная жизнь, преодоление естественных препятствий воспитывают коллективизм, дисциплинированность, смелость, развивают ловкость, находчивость, инициативу, способствуют воспитанию патриотических чувств.

Водный туризм доступен всем возрастам. В путешествие на лодках можно отправиться с детьми и людьми пожилого возраста.

Вместимость средств сплава позволяет сделать походный быт комфортнее, чем в других видах туризма: взять больше палаток, надувные матрасы, большой ассортимент продуктов, рыболовные снасти и т. п.

Обилие рек различной сложности позволяет легко выбрать маршрут по силам и интересам, а разнообразие разборных и надувных средств сплава дает возможность перебросить их в любое место.

Все эти факторы и способствовали тому, что водный туризм стал массовым и популярным видом туризма в нашей стране. Однако раскрывает он свои положительные качества только тем, кто овладел техникой передвижения по воде, соблюдает правила, законы и обычаи, выработанные практикой, помогающие начать, провести и закончить путешествие по воде без аварий.

ТУРИСТСКИЕ СУДА

Разнообразие рек нашей страны предъявляет различные требования к туристским судам, применяемым в водных туристских путешествиях. В зависимости от условий плавания туристское судно должно обладать определенными качествами, обеспечивающими безопасное прохождение маршрута: плавучестью, оптимальной грузоподъемностью, непотопляемостью, маневренностью, поворотливостью, устойчивостью на курсе.

В настоящее время наиболее распространенными типами туристских судов являются: байдарки, надувные лодки и катамараны, а также плоты на надувных емкостях различной конструкции.

Байдарка — это гребное судно с заостренным носом и кормой, перекрытое палубой (декой). Гребцы сидят лицом в направлении движения и гребут двухлопастными веслами. Самыми распространенными являются байдарки с мягкой оболочкой и каркасом из дерева или металла «Салют А-4,7» и «Салют М-5,2». У этих байдарок фальшборты и кильсон деревянные, остальные детали металлические. Оболочке изготовлена из однослойной прорезиненной ткани.

Для сложных путешествий обе байдарки необходимо оборудовать фар-туками. Байдарка «Салют М-5,2» с полной нагрузкой (3 человека) используется только в несложных походах или на прогулках.

В настоящее время на смену байдаркам «Салют» приходят байдарки «Таймень», «Таймень-1», «Таймень-2» и «Таймень-3». Основная отличительная особенность их — значительное разнесение мест гребцов, что упрощает упаковку и загрузку, увеличивает маневренность. Байдарки оборудованы фар-туками со срывными юбочками и гермоупаковками для снаряжения.

«Таймень-1» — единственная одноместная байдарка отечественного про-изводства. Имеет достаточный запас плавучести и грузоподъемности. Каркас цельнометаллический, удобный в сборке и разборке. Удобна в сложных пу-тешествиях.

Байдарка всегда должна иметь причальный конец (5—6 м), закреплен-ный за шпангаут и пропущенный через рым, что предохраняет последний от вырывания при спасработах.

Для сложных походов и при подъеме байдарок против течения на бече-ве обязательно оборудовать их обвязкой с носовым и кормовым концами. Обвязка состоит из носовой и кормовой петель, расположенных на одной трети расстояния от носа или кормы до кокпита. Носовая и кормовая петли связаны туго натянутыми тягами, проходящими вдоль фальшбортов. К носо-вой петле крепится носовой (причальный) конец длиной 5—6 м, а к кормо-вой петле — кормовой (спасательный) конец длиной 25—30 м. На свободный конец спасательного конца привязывают поплавок. Спасательный конец свер-тывают в бухту и подсовывают под одну из тяг обвязки.

Все вещи в байдарке в походном положении должны быть привязаны, а боящиеся влаги — уложены в герметичные мешки, изготовленные из непро-мокаемой ткани диаметром 15—18 и длиной 70—80 см. Мешок при укладке туго набивают на 2/3 объема, поддувают горловину, перегибают и крепко завязывают.

Для ремонта байдарки вам могут понадобиться:

резина для заплат, клей резиновый, иглы большие, нитки капроновые, нож, ножницы, кусок оргстекла (для подсушивания оболочки перед клеей), медная проволока, изолента, плоскогубцы, отвертка, шурупы, гвозди, ножо-вочное полотно.

По окончании похода байдарку необходимо тщательно просушить. Хра-нят ее в сухом прохладном месте.

Основными преимуществами надувных лодок перед другими типами су-дов является их малый удельный вес на одного гребца, что очень важно при пешеходной заброске в верховья рек. Наличие большого запаса плавучести, устойчивости, непотопляемости, хорошая управляемость делают лодку наи-более удобным и надежным судном для сплава в верховьях горных рек.

Самыми распространенными надувными лодками в водных туристских пу-тешествиях являются ЛАС-3 и ЛАС-5. ЛАС-5 рассчитана в туристском варианте на 3 человека. Имеет надувное дно, надувную банку в носовой части и киль с отверстием в банке установки мачты. Киль мешает при сплаве по горным

рекам, поэтому его срезают, а отверстие под мачту заклеивают со стороны днища.

При плавании на надувных лодках в основном гребут канойными веслами, иногда кормовой использует байдарочное весло. На узких лодках (типа ЛАС-3) оба гребца могут использовать канойное весло.

Плоты надувные изготавливаются из прорезиненной хлопчатобумажной ткани, имеют надувное дно и надувную палатку. В водном туризме исполь-

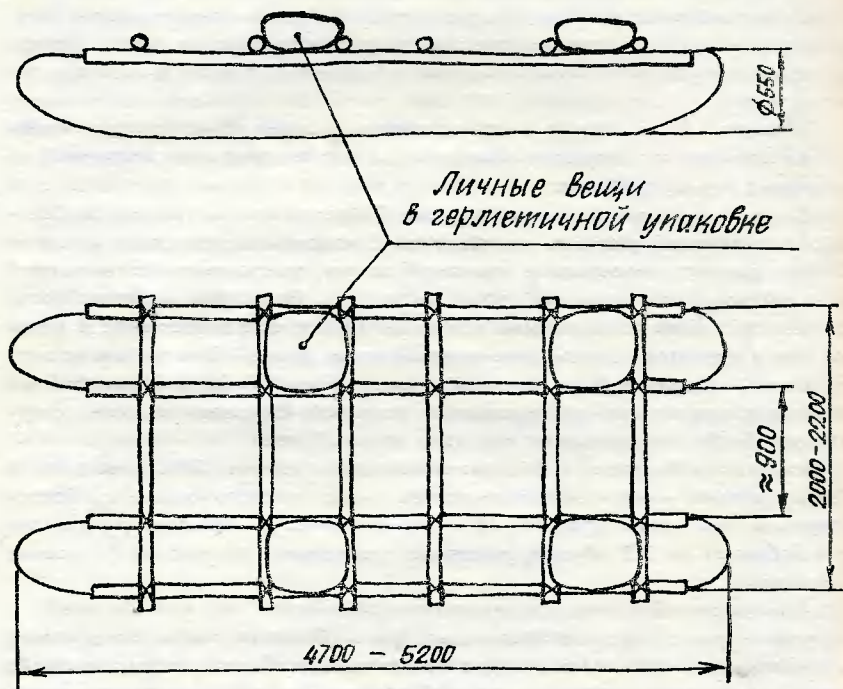


Рис. 5. Эскиз конструкции четырехместного катамарана.

зуют надувные плоты многосекционной конструкции СП-6, СП-12, ПСН-10, а также ТЛП-1000. Как правило, на надувных плотях туристы сидят вдоль бортов и гребут веслами, как на каноэ.

Обычно палетку на плоту срезают или, недокачав, «проваливают», загружают в нее вещи и сидят за ней. На ПСН-10 срезают только тент, оставляя нетронутыми дуги жесткости, затем их отгибают к носу и корме и закрепляют.

В последние годы всеобщее признание получили надувные катамараны. Эти суда имеют хорошую ходкость, маневренность, устойчивость. На них можно грести, идти с мотором или под парусом. Промышленность эти суда

не выпускает, а самодельных конструкций великое множество (на рис. 5 представлена одна из них).

Основу всех конструкций составляют две надувные гондолы диаметром 200—550 мм, соединенные рамой. Обычно гондола имеет две оболочки: внутреннюю — герметичную и внешнюю, предохраняющую внутреннюю от повреждений. Как правило, внешнюю оболочку делают из брезента, а внутреннюю в самом доступном варианте из детской клеенки. Для того чтобы швы внутренней оболочки не испытывали повышенной нагрузки, диаметр ее растяжения выполняют на 50—70 мм больше диаметра наружной оболочки. Лучше, если в наружный чехол укладывают не одну, а несколько герметичных секций.

На одноместных и узких (1100—1300 мм) катамаранах гребут байдарочными веслами, а на многоместных — канойными.

Надувные плоты по сравнению с деревянными имеют меньший вес. Для рамы надувного плота не требуются хорошие сухостойные деревья, нехватка которых ощутима в верховьях даже сибирских рек. Плот на основе автомобильных камер легок в управлении, имеет малую осадку, а потому повышенную проходимость.

Постройку плота начинают с накачки камер. Параллельно с этим, а при необходимости и с ремонтом, можно вести работы по сборке рамы и изготовлению гребей.

Собранную раму устанавливают на камеры и привязывают капроновыми веревками. Сборка надувного плота занимает не более суток, что, несомненно, является преимуществом по сравнению с деревянным плотом, требующим для постройки несколько дней.

Эксплуатировать надувные плоты просто. Профилактический осмотр следует проводить раз в 3—4 дня, а ремонт — после аварийных ситуаций. Ремонт заключается в замене перетершихся увязок и накладке бинтовых бандажей на вздувшиеся части камер.

ЛИЧНОЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ ТУРИСТА-ВОДНИКА

Во время плавания одежда туриста-водника должна защищать его от воды, холода, сырости, камней. Наиболее полно выполняет такие функции следующий комплект одежды: гидробрюки, куртка непромокаемая с капюшоном, шерстяной тренировочный костюм, носки шерстяные, носки хлопчатобумажные, кеды (мокрые).

Гидрокостюм защищает туриста от воды при сплаве, посадке и высадке с судна, шерстяная одежда, надеваемая под гидрокостюм, — от переохлаждения при аварии. От намокания при аварийной ситуации гидрокостюм не защищает, да такая задача и не ставится.

Наиболее удобная обувь — кеды. Шерстяные носки надеваются под гидрокостюм, а хлопчатобумажные поверх, что предохраняет гидрокостюм от повреждения.

Кроме специальной одежды и обуви турист-водник должен иметь специальное снаряжение, обеспечивающее его безопасность в случае аварии: оно должно защищать его от ударов и поддерживать на плаву. Для этого чаще всего используют авиационный надувной жилет и хоккейный шлем. Но следует знать, что объем авиационного спасательного жилета 16 л, что недостаточно для удержания спортсмена на плаву в бурном потоке.

В последние годы туристами-водниками разработан целый ряд защитно-спасательных комплектов (ЗСК), в основе которых лежит защитный комплект системы Елаховского. В него входит спасательный жилет из пенопластовых брусков и защитные элементы из пенопластовых подушечек размером 30×30×20 мм, нашиваемые на плечи, локти, голени и колени. Объем жилета — 18 л, полного комплекта — 21 л.

В комбинированный вариант ЗСК входит стандартный авиационный надувной жилет и «спина», в которую вшиты пенопластовые бруски размером 75×60×130 мм. Ширина «спины» — 350 мм, длина — 500 мм. Общий объем «спины» 10 л, полный объем комбинированного варианта ЗСК — 26 л.

Защитно-спасательный жилет надевают на шерстяное белье. На пояс необходимо носить легко вынимающийся из чехла нож. Обувь — бахилы, изготовленные из прорезиненной ткани и проклеенные по швам, а также кеды. Носки должны быть шерстяные. На руки надевают тонкие перчатки, а на голову — шапочку с козырьком и хоккейный шлем.

Подробнее прочитать об этом увлекательном виде туризма вы можете в специальных изданиях *.

Итак, вы готовы в путь по водным трассам. Желаем приятного путешествия!

СПЕЛЕОТУРИЗМ

А. Н. БЕЛОУС

Чтобы полюбоваться сказочными каменными цветниками, состоящими из кристаллических друз, постоять на берегу подземного озера с кристально чистой водой, подержать на ладони пещерную жемчужину, необходимо спуститься под землю.

В отличие от других видов туризма, в спелеотуризме все происходит в условиях ограниченного пространства и полного отсутствия освещения. Лишь

-
- * Аристов И. Д. Водный туризм. — М.: Физкультура и спорт, 1957.
Водные маршруты Украины. — М.: Физкультура и спорт, 1969.
Григорьев В., Штовба Ю. Сложные походы на байдарках. — М.: Физкультура и спорт, 1971.
Путешествие на гребных судах/Сост. И. Д. Аристов. — М.: Физкультура и спорт, 1979.
Страхов Ю. М. Надувные лодки в туристском путешествии. — М.: Физкультура и спорт, 1972.

узкий пучок света фонаря то вырывает из вечной темноты мрачный и низкий свод подземной галереи с тяжелыми каплями сконцентрировавшейся влаги, то беспомощно теряется в пустоте огромного и величественного зала с очертаниями готического собора, причудливым переплетением сталактитов и сталагмитов, каменных натечных драпировок и занавесей.

Что же заставляет спелеологов, пренебрегая опасностью, опускаться на пружинящих капроновых веревках в зияющие провалы, протискиваться через узкие, сжимающие грудную клетку щели, распутывать замысловатую сеть многокилометровых подземных лабиринтов?

Пожалуй, немногие из них смогут дать вразумительный ответ. Очевидно, в значительной степени это стремление испытать свои силы, утвердиться в вечном диалоге человека с силами природы. И еще одно обстоятельство. В наш век, век космических кораблей и атомных подводных лодок, на Земле практически не осталось белых пятен. Что же касается пещер, то многие из них еще ожидают своих первопроходцев. Лишь на территории Советского Союза каждый год открывается два-три десятка новых пещер. Ни с чем не сравнимо чувство первооткрывателя, когда «вибрам» оставляет самый первый след на нетронутой тысячелетиями глине и впервые взору человека открывается необыкновенная, никем ранее не виданная друза кристаллов или амурный натечный каскад. Тех, кто хоть однажды это испытал, еще не раз позовет в дорогу жажда новых открытий, желание снова войти в таинственный и своеобразный подземный мир.

С каждым годом пещеры привлекают все большее внимание в качестве экскурсионно-туристских объектов. Наиболее привлекательные и в то же время легкодоступные пещеры, будучи соответственно оборудованы, призваны способствовать активному отдыху трудящихся нашей страны.

Лишь недавно оборудованная для массового посещения Новоафонская пещера на Кавказе уже вышла на первое место в мире по посещаемости; ежегодное число экскурсантов, желающих полюбоваться ее уникальными красотами и огромными залами, приближается к миллиону.

На Украине первой из пещер, оборудованных для массового посещения, является Кристальная пещера, расположенная на юге Тернопольской области. Уже около десяти лет проходят ее галереями, снабженными цветной подсветкой, экскурсанты, любясь нерукотворной головой буйвола, фантастическими формами сказочного коридора, сплошными коврами из прозрачных гипсовых кристаллов.

Пещеры привлекают ученых и специалистов различного профиля, но первыми всегда идут под землю спелеологи-спортсмены. Благодаря их усилиям и энтузиазму появляются карты и описания все новых и новых пещер, постоянно совершенствуется техника и тактика штурма подземных глубин, разрабатывается новое усовершенствованное спелеотуристское снаряжение.

Спелеологический туризм является составной частью советского туристского движения, входя наряду с другими видами в систему самостоятельного туризма. Высшим руководящим звеном является Комиссия по спелеотуризму Федерации туризма Центрального совета по туризму и экскурсиям. Задачи

комиссии состоят в координации деятельности низовых комиссий по спелеотуризму, организации и проведении всесоюзных слетов, соревнований, конференций, учебно-методических и спортивных семинаров, популяризации спелеотуризма среди трудящихся масс, контроле за охраной пещер, организации обмена опытом между спелеотуристами страны, поддержании связей с зарубежными спортсменами-спелеологами.

В нашей республике руководство спелеотуристским движением осуществляет Республиканская Комиссия по спелеотуризму Федерации туризма Украинского республиканского совета по туризму и экскурсиям. Областные и городские комиссии контролируют работу секций спелеотуризма при коллективах физкультуры предприятий, учреждений и вузов. Все эти органы работают на общественных началах.

Специфика этого вида туризма — пребывание спортсмена под землей — требует разносторонней физической, тактической, технической и психологической подготовки. Роль последней, по сравнению с другими видами туризма, в спелеологическом путешествии существенно выше, поскольку всегда, даже у самых опытных спелеотуристов, работа в пещере вызывает состояние повышенного эмоционального напряжения. Спелеологическая экспедиция или спелеопутешествие, помимо самой работы непосредственно в пещере, включает также доставку в пещеру спелеоснаряжения и продуктов питания. Этот этап часто соответствует категорийному горному или пешеходному путешествию, поэтому спелеотуристу необходимо владеть тактико-техническими приемами горного, пешеходного и водного туризма. Успешное прохождение наиболее сложных участков пещер немыслимо без четкого овладения приемами альпинизма, скалолазания, а иногда и подводного плавания (при штурме обводненных полостей).

В нашей стране создана единая строгая система подготовки туристов-спелеологов, состоящая из начальной, средней и высшей ступеней подготовки. Начальная подготовка проводится в школах при секциях спелеотуризма. К ней допускаются лица, которые достигли 18-летнего возраста, имеют справку спортивного врача и прошли собеседование в приемной комиссии школы. Слушателям, прошедшим курс начального обучения, а также успешно сдавшим физические нормативы и экзамены по теории и практике, выдается удостоверение единого образца.

Следующая, средняя ступень подготовки спелеотуристов осуществляется на учебных семинарах, аналогичных по своей структуре альпинистским лагерям. В период проведения семинара слушатели под руководством опытных инструкторов спелеотуризма овладевают элементами альпинизма и скалолазания, вырабатывают тактические и технические навыки для штурма подземных полостей, осуществляют топосъемку пещер.

Если учебно-тренировочными выходами в карстовые полости руководят инструкторы и их помощники-стажеры из числа наиболее подготовленных и грамотных спелеотуристов, то зачетный спуск в конце семинара слушатели организуют и проводят самостоятельно (в количестве 6—7 человек). Инструктор наблюдает за их действиями и вмешивается лишь при допущении грубых

ошибок, создающих аварийную ситуацию. Работой семинара руководят начальник и заведующий учебной частью. Семинар проводится, как правило, в течение двадцати дней.

Для проведения учебных семинаров выбирают карстовые районы. Наиболее удобным учебным полигоном в нашей республике является нагорье Караби в горном Крыму. Здесь на относительно небольшой площади сосредоточено более двухсот пещер с полным набором элементов, необходимых для обучения спелеотуристов. На плато Караби нередко проводят свои учебные мероприятия республиканская и областные комиссии по спелеотуризму.

Слушатели, успешно сдавшие экзамены, получают «Книжку спелеотуриста» единого образца, которая дает право на самостоятельные путешествия в пещеры в составе спелеотуристских групп. Численный состав каждой группы и квалификация участников определяются категорией спелеопутешествия.

Пещеры СССР делятся на 5 категорий сложности с двумя полукатегориями («а» и «б»). Категорийность зависит от сложности прохождения, максимальной протяженности ходов пещеры, ее суммарной глубины, наличия в той или иной степени таких естественных препятствий, как завалы, камнепады, лабиринты, узкие лазы и щели, подземные озера и реки, водопады и сифоны, наклонные участки постоянного обледенения, отвесные скальные участки, прямые стволы колодцев и шахт глубиной более 60 м и др.

Выпуск спелеологических групп в спелеопутешествия осуществляется подкомиссиями по спелеотуризму, входящими в состав общетуристских маршрутно-квалификационных комиссий. Спелеопутешествия являются основной формой повышения спортивной квалификации туристов-спелеологов. Соответствующий спелеологический опыт маршрутно-квалификационные комиссии засчитывают участникам после рассмотрения и утверждения отчетных материалов по спелеопутешествию.

Говоря о спелеопутешествиях, следует сказать о специальном снаряжении, главным образом, личном (подробно групповое и личное снаряжение, применяемое спелеотуристами, описано в методических пособиях и специальной литературе).

Наиболее удобной обувью для спелеотуриста являются ботинки типа «вибрам» либо утепленные и укороченные резиновые сапоги. В сухих пещерах можно воспользоваться кедами. Наилучшая одежда для работы под землей — специальный комбинезон из прочной ткани, имеющий внутренние карманы и закрытые застежки. Поскольку под землей теплоотдача организма повышается, к одежде, надеваемой под комбинезон, предъявляются особые требования: она должна быть достаточно теплой и в то же время легкой и удобной. При работе в обводненных полостях применяются гидрокombинезоны различных систем. На голову надевается легкая и достаточно прочная каска (шахтерская или монтажная), на которой закрепляется налобный светильник. При длительной работе в пещере под каску рекомендуется надевать лыжную шапочку.

В соответствии с требованиями техники безопасности каждый спортсмен обязан иметь два автономных источника освещения с длительностью непрерывной работы в 1,5—2 раза превышающей контрольный срок пребывания в пещере. В качестве источников питания применяют блоки из 4—6 батарей типа «Марс» или «КБС-0,5». При наличии вблизи пещеры источники электроэнергии и выпрямителя удобны шахтерские аккумуляторы. Более высокой энергоемкостью обладают серебряно-цинковые и ртутно-цинковые аккумуляторы. В отдельных случаях применяются и другие источники освещения (карбидные лампы, бензиновые и газовые лампы «Петромакс», свечи).

При спуске в вертикальные полости обязательными атрибутами являются грудная обвязка или абалаковский пояс, страховочные рукавицы, карабины, устройство для спуска и подъема по веревке. Последние годы характеризуются появлением многочисленных технических приспособлений, назначение которых — облегчить и обезопасить работу под землей.

Подъем из полости осуществляется по веревке с использованием самохватов различных конструкций. Спелеологам Свердловска принадлежит интересная идея использования вместо веревки некрутящегося металлического троса. Ими также разработаны универсальные самохваты, пригодные для подъема по тросу и по веревке. Там, где существует реальная опасность перетирания капроновой веревки об острые скальные выступы, применение тросового снаряжения является безусловно более перспективным и безопасным.

Прогресс в техническом оснащении спелеотуристов тесно связан с открытием новых, рекордных по сложности и глубине пещерных систем. Например, на плато Кырк-Тау в Средней Азии киевскими спелеологами открыта пещера Киевская. Глубина ее достигла 980 м. На Кавказе усилиями московских спелеологов обнаружены и исследуются пещеры Парящая Птица (550 м) и Снежная. Последняя в 1980 году пройдена до глубины 1320 м. Существует реальная перспектива того, что пропасть Снежная станет глубочайшей пещерной системой мира.

Непрерывно расширяется география спелеотуризма. Это можно проследить на примере нашей республики, где этот вид туризма культивируется в 14 областях, тогда как одиннадцать лет назад в соревнованиях I Республиканского слета спелеотуристов участвовали представители лишь 6 областей. Старейшими спелеологическими коллективами на Украине являются Симферопольская городская секция спелеотуризма, Тернопольский спелеоклуб «Подолье», Львовский клуб спелеотуристов «Циклоп», а также Киевская спелеосекция. Для организации обмена опытом между спортсменами-спелеологами Республиканская комиссия по спелеотуризму регулярно проводит научно-практические конференции и слеты. В программе слетов — соревнования по технике спелеотуризма и подземному ориентированию.

Для того чтобы убедиться, насколько важным является умение уверенно и правильно сориентироваться под землей, достаточно взглянуть на карту любой пещеры лабиринтового типа. В ее замысловатом хитросплетении ходов и тупиков совсем непросто разобраться даже опытному спелеологу. Соревнования по ориентированию в пещерах, несомненно, способствуют разви-

тию навыков такого рода, а главное, служат развитию массового спелеотуризма, являются стимулом к повышению физической и технической подготовки участников. Задача соревнующихся состоит в точном нанесении на карту полигона месторасположения контрольных пунктов (КП) в контрольное время, установленное главной судейской коллегией. Количество КП зависит от сложности трассы и класса соревнований.

От слета к слету растет накал спортивной борьбы, совершенствуется спортивное мастерство участников. С каждым разом приходится усложнять трассы соревнований. Все это, в конечном счете, способствует повышению общего уровня спортивно-технической подготовленности спелеотуристов, особенно в развивающихся секциях.

Учитывая большой опыт украинских спелеотуристов в организации слетов и соревнований, Центральный совет по туризму и экскурсиям поручил им проведение I Всесоюзного слета спелеотуристов. В сентябре 1979 года турбаза «Збруч» Тернопольского областного совета приняла двадцать семь сборных команд из различных уголков Советского Союза. Приятно отметить, что в пятерке лучших команд слета — четыре из нашей республики.

Хотя в силу своей специфики спелеотуризм не относится к числу наиболее массовых видов туризма, те, кого однажды увлекли красоты подземного мира, остаются верными спелеологии на долгие годы. Ведь этот романтический вид туризма носит глубоко познавательный характер, учит любовному и бережному отношению к природе.

ПИТАНИЕ В ПОХОДЕ

Т. П. МИЩЕНКО

Чтобы турист мог одолеть намеченный на день путь, ему нужно хорошо выспаться и сытно поесть. Об организации отдыха мы уже говорили, теперь расскажем о рациональном питании. Оно должно быть как можно более разнообразным, включать в достаточном количестве белки, жиры, углеводы и витамины. Нужно, чтобы в суточный рацион туриста входило по 100 г белков и жиров, 400—600 г углеводов (т. е. следует соблюдать соотношение 1 : 1 : 4).

Питание туриста должно соответствовать его энергетическим затратам, которые колеблются от 3000 до 5500 ккал в день в зависимости от условий похода и физических нагрузок. Так, в лыжных и высокогорных походах турист ежедневно расходует до 4000 ккал, а в пешеходных, велосипедных и прочих — около 3000.

Питаться нужно трижды в день, утром и вечером пищу следует варить. Обед включает чай или кофе. До 15% дневного рациона приходится на так называемое «карманное питание» — легкоусвояемые продукты (сахар, глюкоза, конфеты, сухофрукты, орехи), которые турист получает на весь день и съедает на коротких привалах.

Огромное значение в питании имеет водно-солевой режим. Во время движения под рюкзаком в жаркую погоду и даже в мороз происходит усиленное потоотделение, а с ним — потеря влаги и солей. Основную часть жидкости восполняют на биваке, вечером и утром. Во время дневного перехода пить рекомендуется на привалах, понемногу, разбавляя воду лимонной кислотой или фруктовыми соками (сублимированными экстрактами). Поскольку вода горных рек и полученная из снега или льда практически не содержит минеральных солей, в нее нужно добавлять глицерфосфат или поваренную соль.

Воду из ручьев и рек для приготовления пищи надо брать выше селений и пастбищ, расположенных в непосредственной близости. Воду дезинфицируют 2—3 кристаллами марганцевокислого калия, несколькими каплями йода или таблетками «Пантоцид» (одна таблетка рассчитана на 0,5—0,75 л воды).

Для утоления жажды на ледниках рекомендуется иметь с собой тонкую полихлорвиниловую трубочку длиной 65—70 см.

Болотную воду перед кипячением следует обработать несколькими кристаллами марганцевокислого калия. При этом вода слегка светлеет, а на дно оседают рыжие хлопья. Можно профильтровать воду, вырыв на берегу углубление так, чтобы в него насочилась вода, после чего эту воду несколько раз отчерпать.

В рационе туриста должно быть достаточное количество витаминов, особенно витамина С. Если на маршруте нельзя достать свежее мясо, овощи, ягоды, фрукты, надо брать с собой продукты, содержащие витамины и витаминные препараты — поливитамины в виде драже, таблетки глюкозы и т. д.

Если в пути нельзя приобрести хлеба, нужно заготовить сухари и взять муку. Сухари лучше всего делать из ржаного хлеба. Из муки во время похода можно печь лепешки.

Перед выходом на маршрут некоторые продукты необходимо обработать: сухофрукты, рисовую и пшеничную крупу промыть и высушить, гречневую — прожарить; орехи очистить от скорлупы и смешать с изюмом или медом; полукопченую колбасу смазать растительным маслом или свиным жиром; свиное сало нашпиговать чесноком. Такая обработка сокращает время приготовления пищи в походе, улучшает сохранность продуктов.

Все продукты должны быть тщательно упакованы. Подсолнечное масло нужно перелить во флягу, сливочное топленое масло, свиной смалец, мед положить в небьющуюся банку с закручивающейся крышкой (можно использовать банки из-под клея «Бустилат»). Все остальные продукты упаковывают в матерчатые мешочки с завязками, на каждом пишут наименование продукта и вес. Продукты, которые могут пострадать от воды (сахар, соль, какао, конфеты и т. п.) предварительно упаковывают в полиэтиленовые мешочки.

Продукты между участниками похода распределяет завхоз, учитывая выделенное им снаряжение. Завхоз ведет учет расходования продуктов на маршруте и перераспределяет их между участниками по мере необходимости. Для этих целей составляется список, в котором указывается, кто какие про-

дукты несет и в каком количестве. При распределении продуктов список корректируется. Благодаря такому списку не нужно тратить время на поиски продуктов в рюкзаках.

При организации питания непосредственно на маршруте необходимо учесть некоторые особенности походной жизни. В связи с тем, что утром (особенно при ранних выходах) аппетит плохой, а вскоре после приема пищи предстоят значительные физические нагрузки, завтрак должен быть не обильным, но калорийным (около 30% общей калорийности дневного рациона). Завтрак, как правило, состоит из двух блюд: каша (или пюре картофельное) с мясом и чай или кофе (по 0,5 л каши и напитка на человека). При ранних подъемах рекомендуется варить молочные каши (манную, «Геркулес»).

Обеденный прием пищи приурочивают к длительному привалу. На обед готовят бутерброды с колбасой, сыром, салом, паштетом и горячее питье (чай, кисель, кофе, молоко).

По сравнению с завтраком и обедом ужин в походах получается самым обильным и включает от 40 до 50% суточного рациона. Во время дневного перехода организм требует много влаги, восстановить которую можно только на биваке, поэтому на ужин рекомендуется готовить побольше жидкости и не ограничивать ее прием. Ужин обычно состоит из двух или трех блюд: обязательно первое и чай, второе блюдо (каша, пюре) — по необходимости и в зависимости от обстоятельств.

Занимаясь приготовлением пищи, нужно помнить несколько правил: после того, как пища закипела, ее нужно варить на малом огне; в соленой воде продукты меньше развариваются; сухие и сублимированные продукты, а также гречневую крупу, горох, фасоль надо предварительно замачивать; чтобы мясо стало нежнее, а рыба — крепче, во время варки добавляют 1—2 столовые ложки уксуса.

Полезно запомнить, сколько кружек воды на 1 кружку крупы нужно брать при варке каши на примусе и костре соответственно:

Гречневая

рассыпчатая	2	5
-------------	---	---

вязкая	6	8
--------	---	---

Манная вязкая	6	9
---------------	---	---

Пшеничная

рассыпчатая	3	4
-------------	---	---

вязкая	6	9
--------	---	---

Рисовая

рассыпчатая	3	6
-------------	---	---

вязкая	7	10
--------	---	----

Овсяная вязкая	5	8
----------------	---	---

«Геркулес» вязкая	2	3
-------------------	---	---

Перловая

рассыпчатая	4	5
-------------	---	---

вязкая	7	10
--------	---	----

Запомните также, сколько какой крупы помещается в пол-литровой кружке: гречневой — 420 г, манной — 400 г, пшеничной — 440, рисовой, перловой — 460 г, овсяной — 380 г, «Геркулес» — 180 г.

Приводим несколько простых рецептов приготовления пищи в походных условиях. В качестве единицы измерения взята пол-литровая кружка.

Манная каша. В кипящую воду положите соль (0,5 ч. л. на 1 л воды) и, постоянно помешивая, всыпьте крупу. Через 10—15 минут каша будет готова. За несколько минут до готовности влейте в нее разведенное сухое молоко, молочную смесь «Малыш» или «Малютка». Затем добавьте сахар и сливочное масло по вкусу.

«Геркулес». В горячую воду засыпьте крупу и варите на слабом огне 15—20 минут. За несколько минут до готовности влейте разведенное сухое молоко или молочную смесь. В готовую кашу добавьте масло, сахар, соль.

Гречневая каша. Крупу замочите на несколько часов (можно на ночь), подсолите и доведите до кипения на слабом огне. После этого добавьте в нее тушеное мясо или разведенное сухое молоко (если каша молочная), масло и поддержите на слабом огне несколько минут. Каша готова.

Рисовая каша. Крупу засыпьте в горячую воду, добавьте масло (2 ст. л. на 1 л воды) и варите на слабом огне 30—40 минут.

Клецки. Суп с клецками — очень сытное и простое в приготовлении блюдо. Его можно приготовить с сублимированным мясом, колбасой, мясными консервами. На 0,5 кружки воды или бульона возьмите 2 ст. л. сливочного масла, 3—4 ст. л. яичного порошка, 1 ч. л. соли и размешайте все это с кружкой муки или манной крупы до получения однородной массы консистенции сметаны. Металлическую ложку нагрейте в кипящей подсоленной воде или бульоне, возьмите на кончик теста и опустите его в кипяток. Опускать тесто следует только в кипящую воду, иначе клецки расплывутся. Через 5—10 минут готовые клецки всплывают.

Сублимированное мясо (мясная начинка или мясной бульон) используется для приготовления котлет, макарон «по-флотски», блинчиков с мясом. Вкусовые качества мяса улучшатся, если замочить его на полчаса в воде.

Котлеты из сублимированного мяса можно приготовить следующим образом. Кружку мяса замочите в теплой воде, 2—3 ч. л. сухого молока или молочной смеси разведите стаканом горячей воды и замочите в ней 2—3 белых сухаря. Очистите и нарежьте мелкими кубиками 3 луковицы. Мясо слегка отожмите, добавьте 5 ч. л. яичного порошка, размоченные сухари с молоком, лук и тщательно все вымесите. В полученную массу добавьте соль и перец по вкусу. Разделайте котлеты, обваляйте их в муке и обжарьте в любом жире.

Макароны «по-флотски». Мясо замочите, прожарьте в течение 10—15 минут с луком в топленом масле и перемешайте с отварными макаронами.

Сублимированный творог перед употреблением в пищу разведите горячей водой с сухим молоком, молочной смесью или сливками до желаемой консистенции. В полученную смесь добавьте сахар и изюм по вкусу. Если в творожную массу добавить яичный порошок, муку и соль, можно поджарить сырники.

Яичный порошок используется для приготовления омлетов, а также как добавление в тесто, котлеты, сырники.

В последнее время в продаже появились **специально обработанные рисовая и перловая крупы**. Чтобы сварить такую крупу, ее достаточно залить горячей подсоленной водой и довести до кипения.

Хорошим дополнением к пищевому рациону могут послужить дикорастущие растения, ягоды, грибы, собираемые в пути, а также трофеи рыбной ловли и охоты.

Чтобы избежать отравления, в пищу используйте только хорошо знакомые растения.

Популярен среди туристов **весенний салат из одуванчиков**. Свежие листья одуванчика замочите на полчаса в соленой воде, затем мелко нарежьте, заправьте сметаной и майонезом или подсолнечным маслом с уксусом и перцем, посолите по вкусу и перемешайте. Подобным же образом можно приготовить острый, возбуждающий аппетит **салат из молодых листьев подорожника**.

Прекрасной приправой к **супу или борщу** могут послужить листья черешки, молодые побеги крапивы, щавель. Считается, что по питательности крапива не уступает зеленому горошку, фасоли, бобам.

Освежающий и тонизирующий напиток легко приготовить из листьев барбариса. Листья промойте холодной водой, бросьте в кипящую воду и прокипятите в течение нескольких минут (можно также всыпать ягоды шиповника). Добавьте по вкусу сахар и охладите.

В чай хорошо положить чебрец, мяту, шиповник.

Из грибов можно готовить самые разнообразные блюда: суп, жаркое, шашлык. Чтобы избежать отравления, никогда не берите незнакомый или сомнительный гриб. Отравление могут вызвать хоть и съедобные, но старые и червивые грибы.

Рыбу варите в подсоленной воде, пока она не всплывет (не менее 20 минут). Крупную рыбу необходимо разрезать на куски.

Как уже было сказано выше, ответственность за питание туристской группы поручается завхозу. В период подготовки к походу он составляет меню на все дни, делает так называемую «раскладку продуктов». Лучше составить несколько типовых меню и чередовать их, сообразуясь с графиком движения.

Исходя из ассортимента имеющихся продуктов, завхоз составляет среднесуточный рацион участников похода. При составлении рациона он сталкивается с дилеммой: меньше есть или больше нести? Оптимальное решение зависит от многих факторов: длительности похода, возможности пополнить продукты в пути, наличия высококалорийных продуктов. Для сложных, длительных походов по малонаселенной местности, где нет возможности приобрести продукты, в рацион следует включать продукты обезвоженные и сублимационной сушки (сухие овощи, фрукты, молоко, яичный порошок, сублимированное мясо, творог, соки, хрен). В несложных походах следует отдавать предпочтение свежим продуктам и консервам.

СОВЕТЫ ВРАЧА ТУРИСТУ

А. А. КОСТРУБ

Данный раздел кратко знакомит с основными причинами, наиболее характерными признаками, встречающихся в условиях похода травм и болезней, методами оказания первой помощи при них.

Отдаленность места происшествия от населенных пунктов, естественные препятствия в виде гор и рек осложняют транспортировку пострадавшего, задерживают оказание ему квалифицированной медицинской помощи. Нередко распознавание травмы и болезни, оказание первой помощи, транспортировку приходится осуществлять самим участникам похода.

Чаще всего в походных условиях случаются: травмы, расстройства желудочно-кишечного тракта, тепловой и солнечный удары, простудные заболевания, острая сердечно-сосудистая недостаточность, укусы ядовитыми животными и членистоногими.

ТРАВМЫ

ОСТРАЯ КРОВОПОТЕРЯ

Причины. Травмы, сопровождающиеся ранением крупных сосудов или разрывом внутренних органов (легких, печени, селезенки, почек и др.).

Признаки. Бледная окраска кожи и слизистых, учащенное дыхание (свыше 20 в минуту), пульс свыше 80 ударов в минуту, звота, головокружение, шум в ушах, чувство холода, в тяжелых случаях потеря сознания, расширение зрачков, судорожное подергивание рук и ног, исчезновение пульса, остановка дыхания и сердечной деятельности.

Первая помощь. Немедленно остановить кровотечение с помощью жгута. Уложить пострадавшего на спину, приподнять ноги и нижнюю половину туловища. Ввести под кожу раствор эфедрина или адреналина (1 мл), кофеина (1 мл). Напоить крепким теплым чаем. При остановке дыхания произвести искусственное дыхание способом «рот — рот» или «рот — нос».

В экстренном порядке транспортировать в положении лежа с опущенным головным концом носилок.

АСФИКСИЯ (УДУШЬЕ)

Причины. Сдавление грудной клетки, закупорка верхних дыхательных путей водой, снегом, землей.

Признаки. Резкое ослабление или полная остановка самостоятельного дыхания, упадок сил, синюшность слизистых, кожи лица, шеи, грудной клетки, кончиков пальцев. Частый слабый пульс, непроизвольное мочеиспускание и дефекация.

Первая помощь, лечение, транспортировка. Придать пострадавшему горизонтальное или полусидячее положение, при асфиксии водой уложить на колени животом. Очистить дыхательные пути от снега и земли, освободить пострадавшего от стесняющей его одежды, поясов, обвязок. Произвести искусственное дыхание способом «рот — рот» или «рот — нос» до полного восстановления самостоятельного дыхания. Ввести под кожу раствор лобелина или цититона (1 мл). Ввести под кожу раствор кофеина (1 мл). Одновременно с искусственным дыханием по показаниям провести остановку кровотечения, первую помощь при шоке, переломах и др. Транспортировать лишь после восстановления самостоятельного дыхания.

ТРАВМАТИЧЕСКИЙ ШОК

Причины. Тяжелые механические повреждения, сопровождающиеся переломами костей; проникающие ранения, обширные ожоги и др. Предрасполагают к шоку: кровопотеря, охлаждение организма, переутомление, голодание, чувство страха перед опасностью.

Признаки. Бледная, синюшная окраска кожи, холодный пот, безучастное, отсутствующее выражение лица при сохраненном сознании; учащенное поверхностное дыхание, частый пульс (свыше 90 в минуту), снижение артериального давления (ниже 100/70 мм рт. ст.).

Первая помощь, транспортировка. Ввести под кожу раствор промедола или морфия (1 мл), кофеина (1 мл), эфедрина (1 мл), внутрь — алкоголь (50—100 г). Тепло укутать, напоить горячим сладким чаем. Транспортировать в экстренном порядке лежа, с опущенным головным концом носилок.

ПОРАЖЕНИЕ МОЛНИЕЙ

Признаки. Потеря сознания, иногда психическое возбуждение, остановка или резкое угнетение самостоятельного дыхания, частый, аритмичный, плохо сосчитываемый пульс.

Первая помощь. Придать пострадавшему горизонтальное или полусидячее положение, освободить от стягивающей одежды, поясов, обвязок; произвести искусственное дыхание способом «рот — рот», «рот — нос» до полного восстановления самостоятельного дыхания; провести профилактику шока (см. «Травматический шок»); обработать место ожога. Транспортировать после полного восстановления самостоятельного дыхания.

ОЖОГИ (термические, солнечные)

Причины. Термические ожоги возникают вследствие воздействия на поверхность тела высоких температур в момент взрыва или вспышки бензина, горючих смесей. Солнечные ожоги являются следствием длительного воздействия ультрафиолетовой радиации на незащищенную кожу.

Признаки. По глубине поражения различают четыре степени ожога: I — покраснение кожи, II — образование волдырей с отслойкой эпидермиса, III — повреждение мягких тканей подкожной клетчатки и мышц, IV — обугливание кожи и подлежащих тканей, костей.

Солнечные ожоги обычно бывают I и II степени. Обширные ожоги II и III степени, как правило, сопровождаются шоком. Если они поражают более трети всей поверхности тела, то могут быть смертельными.

Первая помощь. Если пузыри не повреждены, смазать обожженную поверхность кожи спиртом, при повреждении пузырей смазать спиртом до краев раны. Обработать поверхность оксикиклозолью или ливианом, наложить асептическую повязку с анестезиновой мазью. При тяжелых ожогах провести противошоковые мероприятия (см. «Травматический шок»). Напоить пострадавшего крепким сладким чаем, слегка подсоленной водой.

СНЕЖНАЯ СЛЕПОТА

Причины. Солнечный ожог слизистой глаз, паралич светочувствительного аппарата глаза.

Признаки. Чувство рези в глазах, слезотечение, отек и покраснение слизистой глаз и век, временная потеря зрения.

Первая помощь, лечение. В легких случаях — ношение темных очков, в тяжелых — наложение асептической повязки. Промыть глаза 2%-ным раствором борной кислоты, слабо-розовым раствором марганцевокислого калия или холодным крепким чаем.

ОТМОРОЖЕНИЕ

Причины. Местное воздействие низких температур. Отморожению способствуют: холодный влажный воздух, тесная, плохо подогнанная одежда и обувь, резинки, стягивающие конечность и затрудняющие кровообращение, жгут, наложенный для остановки кровотечения.

Признаки. По глубине поражения различают три степени отморожения: I — побледнение и отек кожи; II — отслойка эпидермиса и образование пузырей, III — омертвление кожи подлежащих тканей.

В отличие от ожогов всем степеням отморожения предшествует дореактивная стадия, характеризующаяся побледнением отмороженного участка и потерей в нем чувствительности.

Первая помощь и лечение. Растереть отмороженный участок спиртом, сухой жесткой шерстяной тканью или ладонями до восстановления нормального цвета и чувствительности. Наложить асептическую повязку и укутать конечность теплым мягким бельем. При появлении пузырей участки омертвления обработать оксикиклозолью или ливианом и наложить асептическую повязку. Согреть пострадавшего. Ввести под кожу раствор промедола и кофеина (по 1 мл).

ЗАКРЫТЫЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ ЧЕРЕПА И ГОЛОВНОГО МОЗГА **(сотрясения и ушиб мозга, перелом основания черепа)**

Причины. Непосредственное воздействие удара, ведущее к сотрясению или ушибу мозга, либо сдавление вещества мозга и нервных стволов излившейся в полость черепа кровью, отломками костей и др.

Признаки. Потеря сознания (длительность зависит от степени сотрясения или ушиба головного мозга), расстройство памяти на события, которые предшествовали травме; головокружение, головная боль, тошнота, рвота, расстройство движений и чувствительности в ногах, руках, туловище. При переломах основания черепа, кроме перечисленных симптомов, наблюдается кровотечение из носа, ушей и рта, кровоизлияние в область глазниц.

Первая помощь и лечение. Придать горизонтальное положение, положить на голову холод, создать покой. Дать внутрь люминал, барбитал или элениум (1 табл.), напоить сладким чаем. Транспортировать в экстренном порядке и только лежа.

ПОВРЕЖДЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА И СПИННОГО МОЗГА

Причины. Сильный удар в область спины, падение на голову, чрезмерное сгибание или разгибание туловища при падении.

Признаки. Боль в месте перелома, двигательные параличи, расстройство всех видов чувствительности ниже уровня травмы, нарушение самостоятельного акта мочеиспускания и дефекации. Изолированные травмы позвоночника без повреждения спинного мозга редки, и как правило, сочетаются с сотрясением, ушибом, сдавлением или разрывом спинного мозга. Тяжесть и исход определяются уровнем повреждения спинного мозга: чем он выше, тем тяжелее исход.

Первая помощь. Придать пострадавшему горизонтальное положение, уложить на жесткие импровизированные носилки на них же и транспортировать. Провести противошоковые мероприятия (см. «Травматический шок»), при расстройстве дыхания сделать искусственное дыхание «рот — рот» или «рот — нос».

ПЕРЕЛОМ КЛЮЧИЦЫ

Причины. Непосредственное воздействие удара, падение на плечо или вытянутую руку.

Признаки. Боль в месте перелома, усиление болезненности при движении в плечевом суставе, деформация ключицы, невозможность полностью поднять руку.

Первая помощь. Фиксировать место перелома с помощью ватно-марлевых колец. Кольца накладываются на область плечевых суставов и стягиваются сзади бинтом. При отсутствии колец руку следует фиксировать косынкой и прибинтовать к грудной клетке широким марлевым бинтом.

ЗАКРЫТЫЕ И ОТКРЫТЫЕ ПЕРЕЛОМЫ ДЛИННЫХ ТРУБЧАТЫХ КОСТЕЙ

Причины. Непосредственное воздействие удара, чрезмерное сгибание или скручивание конечности в функционально невыгодном для нее положении.

Признаки. Резкая боль в области перелома, укорочение и деформация конечности, патологическая подвижность в месте перелома; при открытых переломах — рваная рана, кровоподтек и отслойка тканей в месте перелома; часто в ране видны отломки кости.

Первая помощь, лечение. Ввести под кожу раствор промедола (1 мл), дать внутрь анальгин или седалгин (1 табл.). Провести все противошоковые мероприятия (см. «Травматический шок»). Фиксировать конечность подручными средствами в физиологически выгодном для нее положении. При открытых переломах удалить с окружающей кожи и поверхности раны инородные тела, промыть рану раствором перекиси водорода, смазать вокруг раны настойкой йода, наложить асептическую повязку, произвести иммобилизацию с помощью шин. При повреждении нижних конечностей транспортировать на носилках.

РАСТЯЖЕНИЯ И РАЗРЫВЫ СВЯЗОЧНОГО АППАРАТА СУСТАВОВ

Причины. Чрезмерная нагрузка на сустав в функционально невыгодном для него положении.

Признаки. Резкая боль в области сустава, отек и кровоизлияние в области сустава, усиление болезненности в суставах при движении.

Первая помощь. В первые сутки после травмы применять холод на область сустава и фиксировать сустав эластичным или марлевым бинтом. В дальнейшем необходимо наложить согревающий компресс.

ВЫВИХИ

Причины. Чрезмерные, резкие движения в суставах, сопровождающиеся скручиванием конечности, резкими ее рывками, ведущими к нарушению правильных соотношений суставных поверхностей.

Признаки. Резкая боль, ограничение или полная невозможность движений в суставе, нарушение его формы. Наиболее часто встречаются вывихи в плечевом, локтевом, тазобедренном и голеностопном суставах.

Первая помощь. Попытки вправить вывих нежелательны — в случае сочетания вывиха и перелома может наступить значительное смещение отломков кости.

Необходимо иммобилизовать конечность подручными средствами. Транспортировать так же, как при переломах.

РАНЫ

Причина — непосредственное воздействие травмирующего агента.

Признаки. В зависимости от механизма воздействия раны могут быть: резаные, колотые, рваные, скальпированные, огнестрельные, укушенные. По ха-

рактеру повреждений сосудов различают раны, сопровождающиеся артериальным, венозным или смешанным кровотечением. При артериальном кровотечении кровь алая, изливается, пульсируя. При венозном кровотечении кровь темная, течет непрерывно. Ранение мягких тканей конечностей может сопровождаться открытым переломом костей (см. «Открытые переломы костей»).

Если рана инфицирована, развивается воспаление, характеризующееся появлением распирающих и пульсирующих болей, покраснением и отеком краев кожи. При этом ухудшается общее самочувствие, появляются лихорадка, озноб, повышается температура.

Первая помощь. Кожу вокруг раны обработать настойкой йода, рану — оксикиклозолью, наложить асептическую повязку. При кровотечении наложить давящую повязку или произвести тампонаду раны стерильными марлевыми салфетками и туго забинтовать.

Если наблюдается обильное артериальное кровостечение, вызванное ранением крупного сосуда, следует наложить жгут выше места повреждения. При правильном наложении жгута кровотечение прекращается, пульс ниже места перетяжки не определяется. Жгут можно накладывать не более чем на 1,5 часа. По истечении этого времени его необходимо ослабить, и если кровотечение не остановилось, наложить вновь немного выше.

При ранении в лицо, шею, живот и другие места кровоточащий сосуд прижимают рукой непосредственно к ране, затем проводят тугую тампонаду марлей и накладывают давящую повязку.

ПОТЕРТОСТИ

Причина — плохо подогнанная обувь, одежда и др.

Признаки. Покраснение ограниченного участка кожи, образование пузырей вследствие отслойки эпидермиса и скопления под ним серозной или кровянистой жидкости. Если потертость инфицируется, содержимое пузырей становится гнойным.

Первая помощь. Смазать кожу настойкой йода, наложить асептическую повязку или полоску лейкопластыря.

РАССТРОЙСТВА ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

ОСТРЫЙ ГАСТРИТ, ЭНТЕРИТ

Причина — употребление недоброкачественных продуктов.

Признаки. Тошнота, многократная рвота, боли в области желудка, часто понос. В тяжелых случаях резкая бледность, холодный пот, учащенный пульс, повышение температуры, спутанное сознание.

Первая помощь. Промыть желудок (дать выпить 1,5—2 л бледно-розового раствора марганцевокислого калия и вызвать рвоту); принять внутрь энтеро-септол (по 2—3 табл. 3—4 раза в день).

ОСТРЫЕ ХИРУРГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ

**[острый аппендицит, острый холецистит,
перфоративная язва желудка, кишечная непроходимость и др.]**

Признаки. Острые, в большинстве случаев внезапные, постоянные схваткообразные коликообразные боли в животе, сначала распространены по всему животу, а через 12—14 часов с момента заболевания локализуются в какой-либо области. Тошнота, рвота желудочным содержимым или желчью, часто запор, задержка газов. При осмотре язык сухой, пульс частый, дыхание поверхностное; при ощупывании резкая болезненность и напряженность мышц брюшной стенки, вздутие живота.

Первая помощь. Абсолютный голод, холод на область живота, ввести под кожу раствор кофеина и кордиамина (по 1 мл). Транспортировать в ближайший населенный пункт.

ТЕПЛОВОЙ И СОЛНЕЧНЫЙ УДАРЫ

ТЕПЛОВОЙ УДАР

Причина — перегрев всего организма.

Признаки. Резкая слабость, чувство жара, жажда, сердцебиение, одышка, головная боль, головокружение, учащение пульса и дыхания. В тяжелых случаях — обморочное состояние с потерей сознания.

Первая помощь. Перенести пострадавшего в тень, на голову положить холодный компресс, дать кофеин или седалгин (по 1 табл.).

СОЛНЕЧНЫЙ УДАР

Причина — прямое воздействие солнечных лучей на незащищенную голову.

Признаки. Головокружение, шум в ушах, слабость, жажда, сердцебиение, частый пульс, одышка, обморочное состояние, иногда с потерей сознания.

Первая помощь — см. «Тепловой удар».

ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

ВОСПАЛЕНИЕ ЛЕГКИХ

Причины. Заражение дыхательных путей и ткани легкого. Предрасполагает к воспалению легких общее ослабление организма в результате длительного голодания, охлаждения, утомления, перенесенных травм, инфекций.

Признаки. Резкая слабость, чувство нехватки воздуха, жар, озноб; кашель сухой или с мокротой; боли в грудной клетке, учащенное дыхание, частый пульс, повышение температуры до 38—39°.

Первая помощь. Придать больному полусидячее положение, максимально его согреть, ввести под кожу раствор кофеина (1 мл), камфарного масла (2—3 мл), внутрь — кордиамин (20 кап.). Давать либексин (по 1 табл. 3 раза в день), антибиотики широкого спектра действия (сульфадиметоксин, бененицин — по 1 табл. 3 раза в день) 8—10 дней.

АНГИНА

Причины. Активизация микрофлоры полости рта и миндалин или проникновение болезнетворных микробов в миндалины извне при общем охлаждении организма, употреблении холодной воды.

Признаки. Боли в горле, усиливающиеся при глотании, чувство жара и общей разбитости; покраснение слизистой глотки и миндалин; появление на миндалинах налета и гнойных пробок; повышение температуры.

Первая помощь. Полоскание полости глотки и рта теплым раствором марганцевокислого калия или пищевой соды; внутрь — белый стрептоцид (по 1 табл. 4 раза в день), димедрол (по 1 табл. 2 раза в день); наложить на шею согревающий компресс; фалиминт (по 1 табл. под язык 4—5 раз в день), аспирин (по 1 табл. 3 раза в день).

ОСТРАЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Причины. Чрезмерные физические нагрузки у лиц малотренированных и не акклиматизировавшихся в местных условиях. Предрасполагают перенесенные острые инфекционные заболевания, болезни легких, охлаждения организма, нераспознанные хронические заболевания сосудов и сердца.

Признаки. Резкая слабость, чувство нехватки воздуха, сердцебиение, боли в области сердца; резкий цианоз (синюшность) носа, губ, кончиков пальцев, учащенное дыхание.

Первая помощь. Придать полусидячее положение, освободить от стягивающей одежды, ремней, обвязок, ввести под кожу раствор кофеина (1—2 мл), камфарного масла (2—3 мл), кордиамин; дать валокардин (20 кап.), валидол или нитроглицерин (под язык по 1 табл.).

УКУСЫ ЯДОВИТЫМИ ПРЕСМЫКАЮЩИМИСЯ И ЧЛЕНИСТОНОГИМИ

К ядовитым пресмыкающимся, с которыми могут встретиться туристы, следует отнести: кобру, гюрзу, эфу, щитомордника, гадюку, членистоногих — каракурта, скорпиона, а также клеща иксодового (переносчика клещевого энцефалита).

В походных условиях при укусе ядовитыми змеями следует избегать всего, что усиливает кровообращение. Нельзя принимать алкоголь, который способствует очень быстрому расширению кровеносных сосудов и тем самым ускоряет всасывание яда. Пострадавший не должен самостоятельно длительное время и быстро двигаться.

Первая помощь. Немедленно отсосать или выдавить из ранки яд (благодаря этому значительная часть его может быть удалена из организма. Произвести это следует в течение 7—10 минут после укуса. Не следует накладывать жгут — он практически ничего не дает); дать пострадавшему мочегонное (лазикс, уротропин), солевое слабительное, как можно больше жидкости.

При отравлении ядом кобры, богатым нейротоксином, в случае развития у пострадавшего паралича и ослабления дыхания следует немедленно сделать искусственное дыхание.

Яд гюрзы, гадюки, щитомордника действует главным образом на кровеносную систему и кровь, поэтому пострадавшему необходимо вводить препараты, уплотняющие стенки кровеносных сосудов, витамины С, Р, К, В₁₂, В₂, соли кальция. При снижении сердечной деятельности — дать кордиамин, валокордин (по 20 кап.). Пострадавшего следует немедленно доставить в ближайший населенный пункт, где ему введут противоядную сыворотку.

Из клещистоногих наиболее опасен клещ иксодовый, вызывающий клещевой энцефалит. Это насекомое распространено на значительной территории Советского Союза, особенно в Западной Сибири. Наибольшая его активность наблюдается весной и в начале лета. Инкубационный период продолжается 9—14 дней.

Признаки. Снижение общей активности и работоспособности, подавленность, потеря аппетита, ломота во всем теле, боли в пояснице, головная боль, иногда рвота.

Профилактика заболевания. За 30—40 дней до выезда в энцефалитный очаг произвести вакцинацию (согласовав вопрос о прививках с санэпидемстанцией); ежедневно вечером производить само- и взаимоосмотр тела; обрабатывать одежду репеллентами (диметиллом, диэтилфталатом, аэрозолью «Тайга»); удалять присосавшихся клещей. Применять вещества, убивающие этих насекомых, нецелесообразно, т. к. тогда затрудняется дальнейшее извлечение их из кожи.

Лечение. Больных необходимо госпитализировать.

* * *

Отправляясь в многодневное путешествие, туристская группа из 6—12 человек должна взять с собой следующие медикаменты (табл. 1).

Таблица 1

Наименование средства	Единица измерения	Применение и дозировка
Бинты стерильные широкие и средние	5—6 шт.	Для перевязок
Вата медицинская	300 г	То же
Бинты эластичные	2—3 шт.	При растяжении
Лейкопластырь средней ширины	1—2 шт.	Для заклеивания мелких ссадин, царапин, потертостей

Наименование средства	Единица измерения	Применение и дозировка
Марганцевоокислый калий	20—30 г	Для полосканий, промываний, дезинфекции воды, обработки ран, для примочек при ожогах
5%-ная настойка йода	25 г	Обработка мелких ран или кожи вокруг больших ран
Спирт медицинский	200—300 г	Для растирания, дезинфекции
Сода питьевая	80—100 г	Для полоскания горла, промывания глаз (слабый раствор), при болях в желудке, для промывания желудка
Стрептоцид белый в порошке	20—30 г	При ангинах, катарах верхних дыхательных путей (по 1 порошку 3 раза в день)
Нашатырный спирт в ампулах и чехольчиках	3—4 шт.	Давать вдыхать при потере сознания
Мазь синтомициновая (пенициллиновая, тетрациклиновая и т. п.)	3—4 шт.	При ссадинах, ранах, ожогах, обморожениях
в тюбике, ливан или оксиклозол	2 флакона	Смазывать мелкие раны, царапины
Клей «БФ» или жидкость Новикова	3—4 шт.	При потертостях, опрелостях
Детский крем в тюбике	30—40 табл.	От головной, зубной и прочих болей (по 1 табл. 3 раза в день)
Седалгин	30—40 табл.	При желудочно-кишечных заболеваниях (по 1 табл. 3 раза в день)
Бесалол, энтеросептол	30—40 табл.	Жаропонижающее средство (по 1 табл. 3 раза в день)
Аспирин	20—30 табл.	При аллергии (по 1—2 табл. в день)
Димедрол	100—200 г	Слабительное, дается при пищевых и других отравлениях, при укусах змей (2 ч. ложки на стакан воды)
Горькая (английская) соль	30—40 табл.	При ангинах, простудных заболеваниях (по 2 табл. через 4 часа;
Сульфадиметоксин		

Наименование средств	Единица измерения	Применение и дозировка
Бенемидин по 500000 ЕД в капсулах	50 шт.	при слабой форме заболевания — по 1 табл. 4 раза в день) При всевозможных воспалениях, инфекционных, в том числе кишечных заболеваниях (по 1 капсуле 3 раза в день)
Кофеин в таблетках по 0,1 г	10—15 шт.	Повышает артериальное давление, стимулирует работу сердца (по 1 табл. 2 раза в день)
Настойка валерианы с ландышем, валокордин	2 флакона	Успокаивающее и сердечное средство (по 10—15 капель)
Зубные капли «Дента»	1 флакон	При зубной боли (смоченную ватку положить на больной зуб)

В горном и горнолыжном походе аптечка должна содержать также кремы «Щит», «Луч» или «Невея». Путешествуя по местам, где много кровососущих насекомых, следует взять с собой репелленты (крем «Тайга», жидкость «Дета», метилфталат и т. п.). Если в группе есть санинструктор, умеющий делать инъекции, в аптечку можно включить следующие медикаменты (табл. 2).

Таблица 2

Наименование средств	Единица измерения	Применение и дозировка
Кофеин 10%-ный	3	Повышает артериальное давление. Применяется при кровотечениях, шоках, удушье, замерзании (ввести 1 мл)
Промедол (пантопон или морфин) с димедролом	3	Болеутоляющее средство при травматических шоках (1 мл)
Эфедрин (адреналин)	3	При кровопотерях (1 мл)
Пенициллин, стрептомицин, канамицин, гентамицин	15—20	При воспалениях легких (по 400000—500000 ЕД 4 раза в день)
Кордиамин	5	Стимулирует сердечную деятельность. При сердечной недостаточности, при замерзании (2 мл)
1—5%-ный раствор новокаина	5	Для разведения пенициллина и обезболивания
Противостолбнячная сыворотка	5	При ранах, открытых переломах — 1500 ЕД

Не забудьте также термометр, ножницы, компактный стерилизатор и шприц вместимостью 3 мл с иглами. На маршрутах, где встречаются ядовитые змеи, аптечка должна содержать противоядную сыворотку.

В зависимости от района путешествия аптечку можно дополнить теми или другими препаратами.

ТУРИСТСКИЕ СЕКЦИИ И КЛУБЫ

Б. С. ЛЕЩИНЕР

В предыдущих главах читатель уже познакомился с видами самодельного туризма, и если у него возникло желание отправиться в путешествие или хотя бы в поход выходного дня, то достаточно обратиться в секцию туризма коллектива физкультуры, в городской или районный туристский клуб. В этих организациях, которые, как правило, работают на общественных началах, можно получить консультацию, выбрать интересный маршрут, пройти курс обучения, получить напрокат необходимый инвентарь и, естественно, включиться в одну из туристских групп.

На Украине существует свыше 12,5 тысяч туристских секций. Все они работают на общественных началах и являются составной частью физкультурного движения в СССР. Туристские секции создаются при коллективах физкультуры и работают под руководством ФЗМК при активном участии комитетов комсомола.

Коллектив физкультуры предприятия, учреждения, учебного заведения, составляющий основу добровольного спортивного общества, объединяет всех желающих заниматься физкультурой, спортом, туризмом, руководит работой оздоровительных групп. С этой целью организуется широкая пропаганда физической культуры, спорта и туризма, проводятся беседы, лекции, встречи с выдающимися спортсменами, туристские вечера; разъясняется полезность активного отдыха как важного фактора укрепления здоровья, его положительное эмоциональное воздействие на нервную систему; определяются цели и задачи создаваемых спортивных секций, в том числе и туристской, время и место проведения занятий.

На общем собрании желающих заниматься туризмом избирается бюро в количестве 5—7 человек, которое не реже раза в год отчитывается перед общим собранием туристской секции и советом коллектива физкультуры о проделанной работе. Бюро туристской секции создает рабочие комиссии или сектора. Количество комиссий (секторов) зависит от численности секции, объема проводимой работы и производственной специфики трудового коллектива или учебного заведения.

На крупных предприятиях и в учебных заведениях туристские секции, группы создаются непосредственно в цехах, отделах, службах. Это дает возможность привлечь к занятиям туризмом значительно больше человек.

Планы работы туристской секции и годовая смета расходов утверждаются советом коллектива физкультуры. Ассигнования выделяются из средств, предусмотренных на физкультурно-массовую и спортивную работу. При туристской секции может быть создана маршрутно-квалификационная комиссия.

ФЗМК и администрация выделяют средства на приобретение туристского снаряжения, пропаганду туризма, подготовку кадров и проведение массовых мероприятий.

В докладе XXVI съезду КПСС Л. И. Брежнев отметил важность физической культуры для оздоровления трудящихся: «Забота о здоровье людей неотделима от развития физической культуры и спорта. Московская Олимпиада наглядно показала замечательные достижения советских спортсменов. Однако нас всегда интересовали не только спортивные вершины, а прежде всего массовость физкультуры и спорта. Успехи в этом деле очевидны. Но все же для большинства людей спорт остается пока лишь зрелищем... Физическая культура должна входить в повседневную жизнь широких слоев населения и особенно детей»*. В решении этой важной задачи большая роль отводится туристским секциям, клубам туристов.

Далеко за пределами нашей республики известен завод «Арсенал». Однако труженики этого предприятия не только отлично трудятся, но и интересно отдыхают. На заводе много любителей самодеятельного туризма. Туристская секция этого предприятия, пожалуй, одна из старейших в столице Украины. Она подготовила пять мастеров спорта, десятки перворазрядников и сотни спортсменов — туристов второго и третьего разрядов. Регулярно проводятся походы выходного дня, а в период отпусков члены секции совершают сложные туристские путешествия. Только в 1980 году арсенальцы совершили свыше 50 таких путешествий различной категории сложности. При туристской секции создана своя маршрутно-квалификационная комиссия, в состав которой входят бывалые туристы, мастера и кандидаты в мастера спорта СССР по туризму.

Спортивный клуб включил туризм в программу общезаводской спартакиады. Ежегодно проводятся открытые соревнования на приз Героев-арсенальцев, в которых участвуют команды других предприятий города.

Уже стало традицией, что после каждого путешествия проводятся публичные отчеты с показом любительских фильмов, слайдов, фотографий непосредственно в цехах и отделах. Публикуются статьи в заводской многотиражке.

Туристы принимают активное участие во всех мероприятиях, проводимых общественными организациями завода. Следует особо подчеркнуть, что текущее кадровое среди членов туристской секции практически отсутствует.

На многих предприятиях, в учебных заведениях республики созданы клубы туристов, являющиеся высшей формой организации туристской работы. Для создания клуба должны быть соблюдены следующие условия:

* Брежнев Л. И. Отчетный доклад Центрального Комитета КПСС XXVI съезду Коммунистической партии Советского Союза и очередные задачи партии в области внутренней и внешней политики. — М.: Политиздат, 1981, с. 83.

вовлечено в регулярные занятия самостоятельным туризмом не менее 300 человек;

систематическое проведение походов выходного дня и многодневных путешествий;

проведение слетов и соревнований по видам туризма, подготовка спортсменов-разрядников по туризму;

наличие общественных туристских кадров, библиотечки туристской литературы, пункта выдачи снаряжения.

Клуб туристов работает под непосредственным руководством ФЗМК и совета коллектива физкультуры при активном участии других общественных организаций трудового коллектива, учебного заведения. Руководит работой клуба туристов правление, избираемое на общем собрании туристов или конференции.

При правлении создаются секции по видам туризма, а также комиссии по направлениям работы: маршрутно-квалификационная, по туристским общественным кадрам, по слетам и соревнованиям, по пропаганде туризма, походов выходного дня и др.

В отличие от туристских секций деятельность клубов туристов намного разнообразнее и подкреплена материальной базой. Большинство клубов туристов на Украине, а их 105, проводят очень большую и содержательную работу: вовлекают в туристские походы не только трудящихся своего коллектива, но и их семьи, шефствуют над профтехучилищами, общеобразовательными школами, организуют туристские лагеря.

Вряд ли найдется на ждановском заводе «Тяжмаш» человек, который не знал бы о добрых делах заводского клуба туристов «Планета». Клуб объединяет свыше 600 туристов, представляющих почти все цеха, отделы и службы завода. Руководит его работой правление, избираемое на общезаводской туристской конференции. Клуб «Планета» имеет свое помещение, мастерскую по ремонту турснаряжения, пункт проката. При клубе работают секции водного, горного, пешеходного туризма, спортивного ориентирования. Кроме так называемых центральных секций туристские секции есть почти во всех цехах завода. Каждую субботу и воскресенье сотни заводчан отправляются в походы по маршрутам, разработанным клубом туристов, а в период отпусков к их услугам туристская база, расположенная в живописном месте на Западном Кавказе, в селе Архыз, а также передвижные лагеря.

В создании базы самое активное участие принимали туристы завода: они работали в период отпусков на строительстве, изготавливали в нерабочее время за счет сэкономленных материалов и собранного металлолома оборудование и инвентарь.

Одновременно был создан сезонный передвижной лагерь «Кочевник». В отличие от турбазы в Архызе он не имел постоянной территории; места его стоянки, а также маршруты туристов менялись ежегодно.

Туристская база и передвижной лагерь стали наиболее действенной пропагандой туризма — познавательного и активного отдыха, своего рода кузницей кадров для клуба туристов. Ежегодно в лагере и на базе проводят свой

отпуск свыше 2 тысяч заводчан и членов их семей. Клуб организовал школу туризма, в которой обучаются будущие инструкторы; ежегодно перед началом сезона они проводят сборы.

Следует особо подчеркнуть то внимание, которое администрация завода уделяет клубу туристов, и в частности, работе туристской базы. Ежегодно издаются приказы, определяющие задачи соответствующих служб завода по подготовке туристской базы к сезону, устанавливается график отпусков активу клуба туристов, рекомендованному правлением для работы в качестве инструкторов, утверждаются сметы расходов на работу базы и лагерей. Это лишний раз убеждает в том, что туризм на заводе принял массовый характер.

Правление клуба направило наиболее опытных туристов в училища профтехобразования, общеобразовательные школы. Многие выпускники этих заведений приходят трудиться на завод, становясь активными физкультурниками, спортсменами-туристами.

Интересная работа проводится с допризывной молодежью. Для нее организуются туристские соревнования и слеты, во время которых молодые люди встречаются с ветеранами революции, войны, труда, со знаменитыми людьми, военачальниками, проводят трудовые десанты, природоохранные работы и др. Несколько лет назад был создан еще один передвижной лагерь — «Допризывник». Само название уже определило его направленность. Бесспорно, все эти мероприятия способствуют лучшей подготовке молодежи к службе в рядах Советской Армии и воспитанию их на традициях революционной, боевой и трудовой славы советского народа.

Уже несколько лет проводятся туристские слеты, экскурсии и походы для ветеранов труда. Ветераны в свою очередь выступают с беседами и лекциями перед школьниками и молодежью.

Помещение клуба отремонтировано и оформлено самими туристами. Есть здесь и небольшой музей, учебные классы, библиотека. Каждый вечер шумно у входа в заводской туристский клуб «Планета». Сюда приходят, чтобы получить консультацию, выбрать интересный маршрут или просто встретиться с теми, с кем не раз разделяли радости и невзгоды походной жизни. Ну, а те, кто хочет совершенствоваться, посещают занятия в школе туризма. Обучаются не только новички, но и бывалые туристы.

Раз в месяц проводятся семинары для председателей низовых туристских секций, общественного актива, на которых происходит обмен опытом работы, обсуждаются итоги проведенных мероприятий, даются рекомендации по улучшению работы и подготовке команд к заводским туристским соревнованиям.

Каждое мероприятие, проводимое клубом туристов, освещается в заводской многотиражке. В общежитиях, цехах, отделах висят фотомонтажи, на проходных всегда можно увидеть объявление с приглашением в туристский поход. Традиционными стали туристские вечера-«огоньки», проводимые с большим юмором и выдумкой. Желających попасть на такие вечера всегда очень много. На вечерах подводятся итоги сезона, награждается общественный туристский актив.

Клуб туристов «Планета» — наиболее именитый на Украине ведомственный клуб. Он неоднократно становился победителем республиканских конкурсов, в 1980 году был участником ВДНХ. Сборные команды клуба — постоянные победители и призеры областных слетов и соревнований.

В заключение хочется сказать, что всем успехам предшествовала большая деятельность энтузиастов, которые «заразили» тысячи заводчан приятной «болезнью» двадцатого столетия — туризмом, доказали администрации завода, общественным организациям эффективность самостоятельного туризма как формы оздоровления трудящихся и воспитания молодежи.

Таким образом, клуб туристов предприятия, учреждения, учебного заведения выступает как объединение любителей, в котором каждый имеет возможность удовлетворить свои духовные запросы, предметно заняться туризмом — принять участие в туристском походе.

Кроме туристских секций и клубов, на предприятиях создана широкая сеть городских (районных) туристских клубов — организационно-методических центров по развитию массового самостоятельного туризма. Они существуют в каждом городе с населением свыше 100 тысяч человек. Есть клубы с двадцатилетним стажем (в Киеве, Одессе, Харькове), остальные еще молоды. Они работают под руководством областного (городского) совета по туризму и экскурсиям при активном участии профсоюзных, комсомольских, физкультурных и других организаций. Городской туристский клуб создается постановлением соответствующего совета профсоюзов на основании представления совета по туризму и экскурсиям. Главным в деятельности городских туристских клубов является активное участие в выполнении задач по массовому развитию туризма и экскурсий, широкая пропаганда туризма как средства коммунистического воспитания и оздоровления трудящихся, оказание помощи профсоюзным организациям и добровольно-спортивным обществам в работе по развитию самостоятельного туризма и обеспечению безопасности туристско-экскурсионных мероприятий.

Руководящим органом городского туристского клуба является его совет, количественный состав которого и нормы представительства определяются соответствующим советом по туризму и экскурсиям. Совет клуба избирает Правление городского туристского клуба сроком на два года, которое не реже одного раза в году отчитывается о проведенной работе. Правления городских туристских клубов создают общественные рабочие комиссии по направлениям работы (маршрутно-квалификационные, организационно-массовые, агитации и пропаганды самостоятельного туризма, по подготовке туристских общественных кадров, слетам и соревнованиям, общественно-полезной деятельности туристов, по содействию развитию детского и юношеского туризма и др.), а также комиссии по видам самостоятельного туризма (автомобильно-, водному, велосипедному, горному, лыжному, пешеходному, спелео-).

Опираясь на широкий общественный туристский актив, комиссии по видам туризма и разделам работы, городские туристские клубы осуществляют организационную, учебно-методическую и консультационную работу, направленную прежде всего на развитие массовости самостоятельного туризма

в городе, оказывают помощь физкультурным организациям в создании новых и улучшении работы действующих туристских секций и клубов туристов, в проведении походов, слетов. Кроме того, они проводят фотоконкурсы, кинолекции, публичные лекции, соревнования, слеты, смотры-конкурсы, экспедиции и другие массовые мероприятия; принимают активное участие в проведении Всесоюзного похода комсомольцев и молодежи по местам революционной, боевой и трудовой славы советского народа, организуют участие туристов в общественно-полезной и природоохранной работе; рассматривают заявочные документы на проведение категорийных путешествий, документы на присвоение инструкторских и судейских званий, спортивных разрядов по туризму; совместно с физкультурными и другими организациями осуществляют работу по предупреждению травм и аварийности при проведении туристских походов, контролируют строгое соблюдение «Правил организации и проведения самостоятельных туристских походов и путешествий на территории СССР»; проводят учебные мероприятия по подготовке, переподготовке и повышению квалификации туристских общественных кадров.

Новое Положение о городском туристском клубе определило конкретные цели и содержание их работы, а также предусмотрело штаты инструкторов по туризму в клубы в зависимости от численности населения в городе. Следует сказать, что штаты эти незначительны. Основой по-прежнему остается широкий общественный актив.

Совсем недавно свое двадцатилетие отметил Одесский городской туристский клуб. Много добрых и интересных начинаний принадлежит ему. Это прежде всего организация подросткового туристского клуба «Альбатрос», военно-патриотического клуба «Поиск», всесоюзного слета туристов городов-героев, слета туристских семей — «Папа, мама и я», спортивно-туристского перехода «100 км за 24 часа».

Городской туристский клуб размещается в центре города, в тихом переулке, однако, по вечерам, когда посетители заполняют помещения клуба, переулок тихим не назовешь. Ежедневно здесь проводит занятия школа туризма, которая объединяет несколько факультетов, работают различные комиссии. К услугам посетителей пункт проката туристского снаряжения на 5 тысяч единиц, библиотека, методический кабинет, фотолаборатория, консультационный пункт.

Руководит работой туристского клуба правление, в состав которого вошли представители комсомольских организаций, опытные туристы, председатели крупнейших туристских секций коллективов физкультуры.

Правление создало комиссию по агитации и пропаганде самостоятельного туризма, хозяйственную, оргмассовую, а также комиссии по всем видам туризма. Годовые и квартальные планы работы правления клуба, его комиссий рассматриваются на президиуме Федерации туризма, после чего утверждаются областным советом по туризму и экскурсиям. Календарные планы массовых мероприятий согласовываются в областном совете профсоюзов, горкоме комсомола и горспорткомитете. Большую популярность завоевали соревнования «Папа, мама и я» и спортивно-туристский переход «100 км за 24 часа».

В спортивно-туристском переходе «100 км за 24 часа» участвуют не только одесские туристы, но и представители многих городов Советского Союза. К соревнованиям выпускаются афиши, программы, пригласительные билеты, публикуются статьи, по радио выступают участники и организаторы соревнований, по телевидению демонстрируются кинофильмы туристской тематики.

Хорошей формой пропаганды семейного туризма являются также соревнования «Папа, мама и я». Красочные афиши, объявления в газете привлекают внимание многих жителей города. Программа соревнований очень проста и доступна всем. Соревнования проводятся в городском парке и собирают много зрителей. Тут же организован консультационный пункт, установлены фотостенды, по радио звучат популярные туристские песни.

Одесский городской туристский клуб большое внимание уделяет работе со студенческой молодежью и подростками, постоянно оказывает помощь детским туристско-экскурсионным организациям. Особо хочется сказать о работе подросткового клуба «Альбатрос», созданного при городском клубе по инициативе горкома комсомола. Клуб имеет устав и, несмотря на молодость, создал хорошие традиции.

Началось все с так называемых «трудновоспитуемых» подростков. Участие в туристских походах и городских соревнованиях, регулярные тренировки, подготовка к сложным туристским походам, встречи с интересными людьми во время походов, личный пример старших туристов, инструкторов туристского клуба — все это способствовало формированию здорового коллектива. Наиболее опытные и активные члены клуба «Альбатрос» закреплены за профтехучилищами города. Они организуют и проводят зачетные походы для сдачи норм ГТО по туризму, являются руководителями походов. Можно смело сказать, что тот, кто прошел школу туристов «Альбатрос», получил не только туристское образование, но и впитал в себя высокие чувства патриотизма, любви к Родине.

Таким образом, Одесский городской туристский клуб принимает активное участие в выполнении задач по массовому развитию туризма и экскурсий, оздоровлению трудящихся и членов их семей, ведет пропаганду туризма как средства коммунистического воспитания. Работа городского туристского клуба находится под постоянным вниманием со стороны областного совета по туризму и экскурсиям.

Одна из основных задач городских туристских клубов — оказание помощи профсоюзным организациям и советам добровольных спортивных обществ в работе по развитию самостоятельного туризма и обеспечению безопасности туристско-экскурсионных мероприятий — успешно решается Киевским городским туристским клубом. Прежде всего это выражается в разработке маршрутов походов по родному краю и подготовке общественных туристских кадров для коллективов физкультуры предприятий, учреждений, учебных заведений и оказании им практической помощи в проведении зачетных походов для сдачи нормативов по туризму комплекса «Готов к труду и обороне СССР».

Для этих целей в клубе создана комиссия походов выходного дня, которая ежегодно проводит экспедиции по разработке и уточнению маршрутов

по Киевской области. Всего разработано свыше 200 маршрутов, 45 из которых вошли в путеводитель «Туристские маршруты по Киевщине» и в серию плакатов, изданных совместно с городским комитетом ЛКСМУ. Плакаты и путеводители разосланы в профсоюзные и физкультурные организации Киева.

Для оказания практической помощи в проведении походов выходного дня клуб организует месячники сдачи норм ГТО по туризму. Письма о порядке проведения таких походов, бланки заявок высылаются в коллективы физкультуры, на рекламных щитах вывешиваются афиши. По заявкам коллективов физкультуры туристский клуб выделяет инструкторов, которые проводят зачетные походы. В них инструкторы обучают участников основным навыкам походной жизни, ориентированию на местности. После сдачи зачетов участникам выдаются справки.

Работники туристского клуба регулярно выступают с лекциями и беседами перед физкультурным активом, два раза в год проводят с ним двухдневные семинары, на которых изучаются руководящие материалы, проводятся практические занятия.

Большую помощь низовым туристским секциям оказывает школа туризма Киевского городского туристского клуба, созданная на общественных началах еще в 1963 году. За это время она подготовила немало руководителей туристских походов, которые успешно работают в комиссиях городской и республиканской федераций туризма.

Положение о школе туризма утверждено городским советом профсоюзов, который ежегодно утверждает также планы распределения путевок в школу туризма среди горкомов профсоюза. В стоимость путевок входят питание и проезд в одну сторону для участия в учебно-тренировочном походе, прокат туристского снаряжения. Остальные расходы (зарплата тренерско-преподавательскому составу, аренда помещения и другие расходы) — за счет городского туристского клуба.

Зачисление в школу туризма производится на основании путевок с рекомендацией от соответствующих фабрично-заводских, местных комитетов профсоюза. Лица, не имеющие таких рекомендаций, могут быть зачислены только в группы начальной подготовки при условии оплаты полной стоимости путевок. В школе туризма есть группы начальной, средней и высшей туристской подготовки практически по всем видам самостоятельного туризма.

Для координации деятельности всех учебных групп и улучшения методической подготовки инструкторско-преподавательского состава создан инструкторский совет. В начале учебного года городской туристский клуб проводит методический семинар с преподавателями, инструкторами и стажерами школы туризма, а также ее филиалов, создаваемых в ведомственных и районных туристских клубах. Все это способствует проведению занятий на высоком организационном и методическом уровне.

Большую помощь туристам при подготовке к походу, выборе маршрута оказывают маршрутно-квалификационная комиссия и специализированная туристская библиотека, в которой хранится свыше 2 тысяч отчетов о туристских

путешествиях и более 8 тысяч экземпляров туристско-краеведческой литературы.

Хотелось бы привести еще несколько примеров из работы туристских клубов.

Феодосийский городской туристский клуб «Кара-Даг» — один из старейших на Украине. Он является коллективным членом Общества охраны природы, а многие туристы-спортсмены — общественными инспекторами. Ежегодно городской туристский клуб совместно с природоохранными организациями проводит конкурсы и месячники охраны природы, в ходе которых туристы очищают лесные тропы, оборудуют стоянки, изготавливают кормушки для птиц и зверей, устанавливают рекламные щиты и указатели; в выходные и праздничные дни выходят на дежурство лесные патрули.

В центре Дрогобыча размещается городской туристский клуб. Его адрес вам назовет каждый житель города. В чем же популярность этого клуба? Прежде всего в проведении мессовых восхождений на гору Говерла, наивысшую точку Карпатских гор. На протяжении ряда лет энтузиасты туристского клуба организуют так называемые автобусные выезды. Массовым восхождением предшествует большая агитационная работа: появление красочных афиш, объявления в газете, выступления по радио. Путевки реализуются экскурсионным бюро, а инструкторов и спасательный отряд выделяет городской туристский клуб. По 150—200 юношей и девушек совершают зимние восхождения на Говерлу, зачастую в сложных метеоусловиях. И как бы ни тяжело давался каждый метр пути, но на вершине чувство победы переполняет молодых людей неизмеримой радостью и, бесспорно, такие минуты остаются в памяти на всю жизнь.

Поход начинается митингом на центральной площади Дрогобыча. Кроме участников восхождения на нем присутствуют партийные, комсомольские работники, знатные люди города. После восхождения его участники выступают в прессе, по радио, выпускают фотомонтажи. Естественно, что после этого в туристский клуб приходят новые люди, особенно молодежь, с желанием проводить свободное время в интересных походах.

Как видите, на Украине множество туристских секций и клубов в трудовых коллективах и учебных заведениях, а также 105 городских (районных) туристских клубов. У каждого из них свое лицо, свои проблемы, свои традиции. Но все они обладают одной характерной чертой — широкая инициатива и самостоятельность общественного актива, деятельность которого направлена прежде всего на организацию и систематическое проведение походов выходного дня, оздоровительных и массовых туристских мероприятий.

СОДЕРЖАНИЕ

Кувик П. П.	
СЛОВО О ТУРИЗМЕ	3
Семенов Б. Г.	
ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА	5
САМОДЕЯТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ	10
Наместник М. Д.	
КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ПОХОД	15
ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ	23
ЛЫЖНЫЙ ТУРИЗМ	30
Лизунов В. А.	
ГОРНЫЙ ТУРИЗМ	34
Агамалов В. А.	
ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ТУРИЗМ	47
Коструба В. Г.	
ВОДНЫЙ ТУРИЗМ	53
Белоус А. Н.	
СПЕЛЕОТУРИЗМ	58
Мищенко Т. П.	
ПИТАНИЕ В ПОХОДЕ	63
Коструб А. А.	
СОВЕТЫ ВРАЧА ТУРИСТУ	68
Лещинер Б. С.	
ТУРИСТСКИЕ СЕКЦИИ И КЛУБЫ	79

ТУРИЗМ — ОТДЫХ, СПОРТ, ПОЗНАНИЕ

Составитель Петр Петрович КУВИК

Редактор И. В. Зигуля. Художник Ю. В. Бондаренко. Художественный редактор В. А. Никифоров. Технический редактор С. А. Мищенко. Корректоры Н. В. Исупова, М. В. Ящук.

Информ. бланк № 452
Сдано в набор 28.08.81. Подписано в печать 15.09.82. БФ 06017. Формат 60×84/16. Бумага: для текста — тип. № 1, для вклеек — мел. Гарнитура журнальная рубленая. Печать: текст — высокая, вклейки — офсетная. Усл. печ. л. 5,1+ +0,93 вкл. Усл. кр.-отт. 463,4 тыс. Уч.-изд. л. 6,3+1,33 вкл. Тираж 50 000 экз. Зак. 1—1533. Изд. № 6471. Цена 90 к. Издательство «Реклама», 252103, Киев-103, Киквидзе, 7/11. Киевская фабрика печатной рекламы им. XXVI съезда КПСС, 252067, Киев-67, Выборгская, 84.



КОДАР. ГОРА ЗАРОД. ВЬЮЧАТ ОЛЕНЕЙ.

КОДАР. В ВЕРХОВЬЯХ РЕКИ ЯГЕЛЬНОЙ.





ПРИВАЛ В ПРЕДГОРЬЯХ КОДАРА.

КОДАР. ПЕРЕВАЛ СЮРПРИЗ. ОЗЕРО В ГОРАХ.





КОДАР. У ПЕРЕВАЛА МУРЗИЛКА.

САЯНЫ. АРАОШЕЙСКИЙ ПЕРЕВАЛ.





КАВКАЗ. ТЯЖЕЛЫМИ ТРОПАМИ БЗЫБСКОГО КАНЬОНА.

ОСТРОВ ИТУРУП. В КРАТЕРЕ ВУЛКАНА Н. Н. БАРАНСКОГО.





РЕКА АРА-ОШЕЙ. ПРИВАЛ В ПУТИ.

ЗАБАЙКАЛЬЕ. ПОСЛЕ ТРУДНОГО ПЕРЕХОДА.





НА СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ЛЫЖНОМУ ТУРИЗМУ.

ДЕНЕШИ. СОРЕВНОВАНИЯ ПО СКАЛОЛАЗАНИЮ.





БОЛЬШОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ НАЧИНАЕТСЯ С ПОХОДА ВЫХОДНОГО ДНЯ.

ПЕЩЕРА КРИСТАЛЬНАЯ. ЗАЛ СТАЛАКТИТОВ.





СРЕДНЯЯ АЗИЯ. ПЛАТО КЫРК-ТАУ. РАЗВЕДКА НОВЫХ ПЕЩЕР.

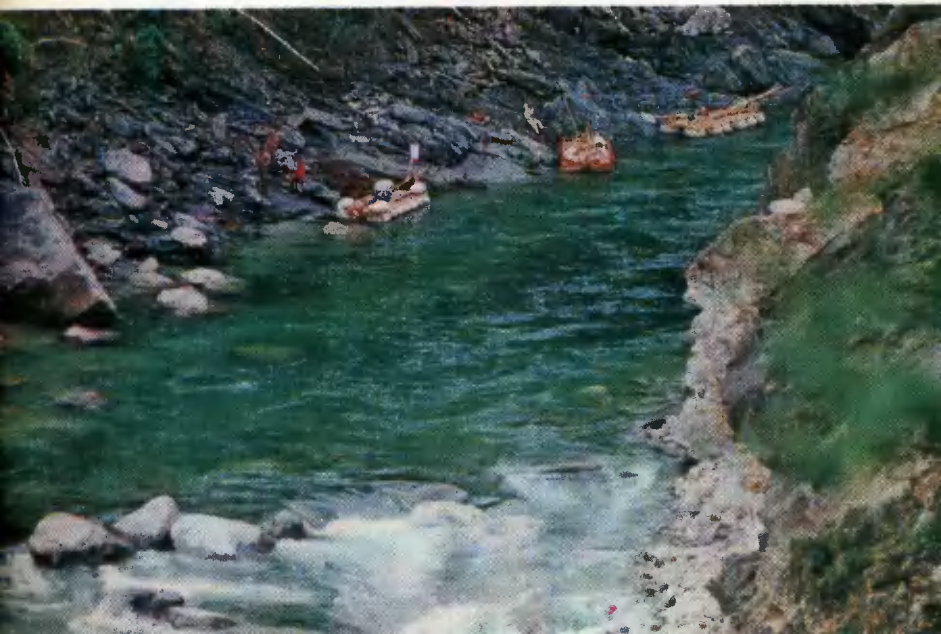
КАТАМАРАН ГОТОВИТСЯ В ПУТЬ.





САЯНЫ. РЕКА КИТОЙ. НА ПЛЕСАХ.

ТУРИСТСКИЕ ПЛОТЫ В ВЕРХОВЬЯХ РЕКИ КИТОЙ.





САЯНЫ. РЕКА КИТОЙ. ЧАЛКА ПЕРЕД ПОРОГОМ.

САЯНЫ. РЕКА КИТОЙ. В КАСКАДЕ ПОРОГОВ МОТЬКИНЫ ЩЕКИ.





САЯНЫ. РЕКА КИТОЙ. ПРОХОЖДЕНИЕ ПОРОГА МОТЬКИНЫ ЩЕКИ.

САЯНЫ. РЕКА КИТОЙ. ПРОХОЖДЕНИЕ КАНЬОНА.





В НИЗОВЬЯХ РЕКИ УДА.

РАННЕЕ УТРО.





ЗАБАЙКАЛЬЕ. ТАЕЖНЫЕ ДАЛИ.

ВОСТОЧНЫЕ САЯНЫ. ВОДОПАД.





САЯНСКИЕ ДАЛИ.

АВГУСТ. НАЛЕДИ В ВЕРХОВЬЯХ РЕКИ ЯГЕЛЬНОЙ.





ОСТРОВ ИТУРУП. У ИСТОКОВ КИПЯЩЕГО КЛЮЧА.

КОДАР. РЕКА СРЕДНИЙ САКУКАН.





КОДАР. ПИК БАМ.

КОДАР. ГОЛУБЫЕ ОЗЕРА У ПОДНОЖЬЯ ПИКА «БАМ».



ТУРИЗМ— ОТДЫХ, СПОРТ, ПОЗНАНИЕ

