

# Сборы

Человек, оказавшийся в непривычных, а порой и небезопасных условиях, будь то глухой непроходимый лес, безлюдная пустыня или горное бездорожье, должен сделать все возможное и невозможное, чтобы спасти себя и тех, кто рядом. Для этого он должен многое знать и уметь. Даже отправляясь в поход, пешее путешествие, просто в лес за грибами или ягодами, очень важно правильно собраться, т. е. выбрать подходящую одежду, снаряжение и грамотно упаковать рюкзак. Это дело достаточно ответственное. Удобный рюкзак облегчает переноску груза и вмещает в себя оптимальное количество вещей.



*Чем многочисленней компания, с которой отправляешься в поход, тем лучше. Идти на поиски приключений в одиночку — большой риск.*

## СОВЕТ

Прежде чем отправиться в поход, составь список вещей, которые тебе понадобятся. На случай возникновения экстренной ситуации позаботься о том, чтобы у тебя были медикаменты, а также возьми с запасом продукты питания.





## РЮКЗАК: КАК ВЫБРАТЬ И СОБРАТЬ

Чем длительнее планируемый поход, тем большим должен быть объем рюкзака:

- для трехдневных походов на природу подойдет рюкзак объемом 40—50 л;
- для недельных путешествий — 70—100 л;
- для подростков младше 13—14 лет объем рюкзака не должен превышать 40—50 л, а для молодых людей от 14 до 17 лет — 65—80 л.

На дно рюкзака обычно укладываются легкие, но объемные вещи (спальный мешок, теплая одежда, обувь). Самые тяжелые вещи — консервы, вода, снаряжение — необходимо поместить ближе к спине.

Коврики, палатка найдут место в середине рюкзака, затем кладется аптечка. После укладываются посуда, туалетная бумага, плащ или ветровка. Длинные предметы обычно крепят по бокам рюкзака.



### ОБРАТИ ВНИМАНИЕ!

При укладке рюкзака важно знать, что центр его тяжести должен быть расположен в районе лопаток, как можно ближе к спине.





## ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ

Обязательно положи в рюкзак перечисленные ниже предметы:

- карта местности, компас, телефон, навигатор;
- фляга для воды, можно взять с собой и термос;
- алюминиевая посуда (миска и кружка, ложка, котелок): она легкая и в то же время практичная;
- нож (еще лучше, если под рукой будет складной ножик — без него на лоне природы не обойтись);
- спички (10—15 коробков) или зажигалка;
- пакеты для мусора;
- аптечка;
- репелленты от насекомых;
- спальный мешок, или спальник;
- палатка.



### СОВЕТ

Если что-то не помещается в рюкзак, но взять эту вещь крайне необходимо, можно прикрепить ее к рюкзаку снаружи.





## ЕДА

Для однодневного похода обязательно нужны вода и продукты для перекусов. Это могут быть бутерброды, приготовленные дома, картофель в мундире, запеченный в духовке, сырокоченая или сыровяленая колбаса, запеченное в духовке мясо, твердый сыр, яйца вкрутую, детские мясные консервы, овощи (огурцы, помидоры, перец), т. е. все то, что не испортится в течение 5—6 часов даже при высокой температуре. Если вы решите развести костер, то вполне можно взять быстрорастворимые каши или картофельное пюре, которые достаточно развести кипятком. Хорошим перекусом будут орехи, свежие фрукты (бананы, яблоки, апельсины), семечки, сухофрукты и батончики мюсли.



### ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ БРАТЬ В ПОХОД

- Вареные колбасы и сосиски;
- салаты, заправленные майонезом;
- молочные изделия, творожные сырки и молоко;
- отварную рыбу или мясо;
- сливочное масло;
- фрукты или овощи с поврежденной кожурой;
- любые кондитерские изделия с кремом.





## АПТЕЧКА

Конечно, содержимое походной аптечки на один день значительно отличается от того, что необходимо для более длительного похода. Тем не менее не пренебрегай медицинскими препаратами и на всякий случай захвати хотя бы необходимый минимум.

Итак, что должно быть в походной аптечке:

- перекись водорода для очистки и обеззараживания ран;
- ибупрофен, кетанов, пенталгин и др. — это обезболивающие и жаропонижающие средства;
- активированный уголь — он поможет при отравлении;
- лейкопластырь;
- спрей от ожогов;
- противоаллергическое средство;
- бинт;
- йод.



## КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ ОДЕЖДА

Летом в поход надевают удобную футболку или рубашку с длинным рукавом, чтобы не обгореть на солнце.

Брюки должны быть легкими, желательно не хлопковыми, а из смешанных тканей. Их главная задача — быстро сохнуть и защищать от ветра.

Шорты — не самый подходящий вариант, особенно если часть маршрута проходит через лесной массив.

На случай прохладного раннего утра или позднего вечера обязательно захвати флисовую байку и удобный головной убор. Для более холодной погоды не помешает легкая ветровка.





## ПОДБИРАЕМ ОБУВЬ

Одно из главных условий успешного и беспроблемного пешего похода — удобная обувь. Кроме того, она должна быть легкой, прочной, иметь хорошее сцепление с землей, быть по возможности водонепроницаемой и достаточно высокой, чтобы надежно фиксировать голеностоп.



## ЭТО ВАЖНО!

Никогда не надевай только что купленную и ни разу не ношенную обувь! Мозоли в походе недопустимы. Не подходят для пеших походов открытые сандалии, даже если они очень удобные.





# Как выбрать палатку

Определись, на сколько человек должна быть рассчитана палатка. Правило «чем больше, тем лучше» здесь не подходит, ведь тебе придется нести ее на своих плечах.

Дно палатки должно быть более прочным и обязательно непромокаемым, ведь, возможно, придется ее ставить на мокрую траву.

Все швы должны быть закрыты специальной водонепроницаемой лентой.

Каркас может быть пластиковым или металлическим. Второй предпочтительнее, так как при небольшом проигрыше в весе он намного прочнее.

Обрати внимание на такие мелочи, как окна, карманы, тесемки для крепления одежды и другие приспособления, а также на наличие противомоскитных сеток.

## МЕСТО ДЛЯ ПАЛАТКИ

Устраиваясь на привал, прежде всего надо выбрать место, где будет стоять палатка. Оно не должно иметь кочек, бугров, выступающих корней деревьев, камней и т. д., быть достаточно сухим и не иметь наклона, чтобы спящие ночью не съезжали друг на друга.

## СОВЕТ

На пол палатки лучше всего уложить надувные матрацы или специальные туристические коврики. В некоторых случаях можно сделать подстилку из елового лапника, который укладывают под днище палатки перед тем, как ее установить.



## СПАСАЕМСЯ ОТ ДОЖДЯ

В сильный дождь даже самая качественная палатка, как правило, промокает. Поэтому при установке ее необходимо хорошо натянуть, иначе в складках станет скапливаться вода и палатка потечет.

Находясь внутри, следует избегать прикосновения к скатам палатки головой или плечами. Намокшая, но хорошо натянутая палатка внутрь воды не пропускает, но стоит кому-нибудь прислониться к стенке или скату, как в этом месте вода начнет проникать внутрь.



## ЗАЩИТА ОТ НЕПОГОДЫ

Если ты хочешь гарантированно обезопасить себя и своих товарищей от непогоды, возьми с собой защитную накидку для палатки. Ее можно изготовить самому из нескольких кусков полиэтиленовой пленки и закрепить их на палатке с помощью бельевых прищепок.





# Ориентирование

Дезориентация, или неумение сориентироваться, — одна из самых распространенных причин неприятных происшествий, которые случаются с людьми. Пошел за грибами и ягодами? Отправился в поход или на охоту? Неважно: заблудиться, попасть в неприятную ситуацию можно где угодно. Поэтому так важно уметь ориентироваться на местности.

## ЭТО НАДО ЗНАТЬ

Очень важно знать стороны света (север, юг, восток, запад) и научиться определять свое местонахождение. Стороны света можно определить по компасу, а при его отсутствии — по солнцу, луне, звездам, по некоторым признакам окружающей местности.

## ОСТАНОВИСЬ!

Первое, что очень важно сделать, если ты понял, что заблудился, — остановиться. Двигаться навстречу неизвестности в надежде, что за поворотом тебя ждет знакомая тропа, — недопустимо. Как правило, каждый шаг в неизвестном направлении окончательно запутывает следы и приводит в еще большую панику сбившихся с пути.

Проще всего определить свое местонахождение можно, вернувшись по собственным следам назад, к тому месту, где ты понял, что потерялся. Идти надо точно по следам, не делая попыток срезать путь, чтобы сэкономить время, иначе гарантированно намотаешь лишние километры, устанешь и окончательно собьешься с верной дороги.

