

## КЛУБ «РАРОГ» ТУРИСТИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА

### Оглавление

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА .....	2
ТУРИСТИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА .....	2
МОРСКИЕ И ТУРИСТИЧЕСКИЕ УЗЛЫ.....	25
ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ. ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ .....	31
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	54

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **ТУРИСТИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА**

#### **ТУРИЗМ**

**В.И.КУРИЛОВА**

**МОСКВА: “ПРОСВЕЩЕНИЕ” 1998 г.**

#### **АЗБУКА ТУРИЗМА**

**К.В.БАРДИН**

**МОСКВА: “ПРОСВЕЩЕНИЕ” 1981 г.**

#### **КАРМАННЫЙ СПРАВОЧНИК ТУРИСТА**

**Ю.А.ШТЮРМЕР**

**МОСКВА: “ПРОФИЗДАТ” 1982 г.**

#### **ВЫЖИВАНИЕ В ГОРОДЕ**

**Я.Е.ПАЛКЕВИЧ**

**МОСКВА: “КАРВЕТ” 1992 г.**

**Текст адаптирован для краеведческого клуба “РАРОГ”**

#### **Занятие 1**

**Принадлежности для занятий в клубе.**

**Материальная база клуба.**

**На занятии необходимо иметь:**

тетрадь общую;

ручки (синяя, красная, зеленая, черная);

карандаш простой;

ластик;

циркуль;

линейку.

#### **Документация.**

Заявление участника экспедиции.

Заявление родителей.

Паспорт (копия свидетельства о рождении).

Страховой медицинский полис.

Инструктаж по охране жизни и деятельности во время участия в экспедиции.

Приказ директора школы о разрешении на участие в экспедиции и назначении руководителя похода и его заместителя.

Списки участников экспедиции с указанием: ФИО, дата рождения, место жительства, школа, класс (или место работы), обязанности в группе, туристическая подготовка, виза врача.

Группа, уходящая в экспедицию получает также удостоверение от организации, которая дает экспедиционное задание.

План-график похода со схемой маршрута.

Смета.

Список снаряжения.

По окончании экспедиции оформляется отчет о проделанной работе.

## **Занятие 2**

### **Правила охраны жизни и деятельности участников экспедиции.**

#### **Правила безопасности жизни.**

Предвидеть опасность;

По возможности избегать ее;

При необходимости - действовать.

#### **В чрезвычайной обстановке важно, чтобы вы были в состоянии.**

Принимать быстрые решения.

Уметь импровизировать.

Постоянно и непрерывно контролировать самого себя.

Уметь различать опасность.

Уметь распознавать людей.

Быть независимым и самостоятельным.

Быть твердым и решительным, когда требуется, но уметь подчиняться, если это необходимо.

Определять и знать свои возможности и не падать духом.

Принимать быстрые решения.

В любой ситуации пытаться найти выход.

Никогда не сдавайтесь - ставка в игре очень высока, чтобы уступить не испробывав все возможные средства.

#### **Отправляясь в длительную поездку необходимо иметь при себе.**

Документы: паспорт или другое удостоверение личности (с указанием группы крови); страховой полис.

Блокнот с ручкой.

Телефонную книжку.

Маленький электрический фонарик.

Зажигалку и спички.

Мелкие деньги или жетоны для звонков по телефону-автомату.

Английские булавки.

Швейный набор.  
Бумажные салфетки.  
Кусок веревки.  
Нож с большим количеством лезвий.  
Клейкая лента ( скотч ).  
Бактерицидный лейкопластырь.  
Индивидуальный перевязочный пакет.  
Мини-аптека.  
Мини-транзистор.  
Свисток.

### **Занятие 3**

#### **Захват транспортных средств террористами.**

##### **Для снижения риска быть захваченным в транспорте.**

Путешествуйте по возможности прямыми рейсами, избегая пересадок.  
Во время остановок выходите из транспорта - террористы используют их для захватов.

##### **Для сокращения неприятных последствий во время захвата транспорта.**

Одевайтесь нейтрально, воздерживаясь от военной одежды.  
Не держите никаких публикаций политического, военного и порнографического характера; не разговаривайте на эти темы с незнакомыми людьми.  
Не перебарщивайте с ювелирными украшениями, броской и короткой одеждой.  
На визитных карточках пишите меньше "громких" званий.  
Не реагируйте на провокационное или вызывающее поведение.  
Не совершайте действий, которые могут привлечь к вам внимание захватчиков.  
Сидите спокойно, не задавайте вопросов, не смотрите в глаза террористам; не припирайтесь с ними.  
Прежде чем передвинуться, встать, открыть сумочку - спросите разрешения.  
При стрельбе ложитесь на пол или укрывайтесь за сидениями - ни в коем случае не пытайтесь бежать.  
Если можете - симулируйте заболевания - появиться повод для переговоров.  
Спрячьте компрометирующие вас документы и материалы.  
Отдавайте личные вещи, если этого требуют террористы.  
Держите под рукой фотокарточку семьи.

Пытайтесь определить возможных помощников среди пассажиров.  
Организуите сменное постоянное наблюдение за действиями террористов.

Рассмотрите возможность побегов через запасные выходы.

Старайтесь занять себя и соседей.

Постарайтесь определить точное число террористов.

Старайтесь собрать как можно больше сведений о террористах.

Помните - в критической ситуации, чтобы доказать свою готовность пойти на все - террористы пожертвуют пассажирами первого класса, как наиболее значимого.

**Если освобождение будет проходить силовым путем помните.**

Группа освобождения, продвигаясь в дыму, кричит пассажирам, чтобы те легли на пол и беспощадно стреляют во всех вооруженных лиц, во всякого, кто останется стоять или будет двигаться.

Оставайтесь на полу до окончания операции.

Подчиняйтесь приказам и инструкциям группы освобождения и не отвлекайте ее членов ненужными вопросами.

Не трите глаза, если применяется слезоточивый газ.

Не покидайте самолет до специального приказа - вас могут принять за террориста и застрелить.

При освобождении выходите как можно быстрее - всегда есть опасность взрыва или пожара.

#### **Занятие 4**

##### **Вы - заложник.**

**Следует соблюдать следующие правила.**

Старайтесь запомнить любую мелочь, получить любую информацию о своем местонахождении и людях, которые вас задерживают.

Важно попытаться установить хорошие отношения с охранником, не выказывайте страха.

Терпите лишения без жалоб, сопротивления, оскорбления.

Попытайтесь заводить разговор, не наводя на мысль, что хотите что-то разузнать.

Любой звук или шум, доносящийся извне, может быть полезен.

Обращайте внимание на помещение в котором вас содержат.

Обращайте внимание на внешность, голос, характерные манеры, особые приметы преступников.

Не позволяйте себе падать духом, сохраняйте выдержку.

По возможности следите за своей личной гигиеной.

По возможности старайтесь поддерживать хорошую физическую форму.

Проводите тренировки памяти.

Тяните время: переговоры о выкупе, требования и т.п.

**Во время атаки спецподразделений следует соблюдать правила.**

Во время атаки надо спрятаться или укрыться.

Если укрытия нет, лягте на пол, подальше от окон и дверей.

Не следует бежать навстречу спасителям - вас могут принять за бандита.

Не пытайтесь разоружить преступника - в вас могут выстрелить как бандиты, так и спасатели.

## **Занятие 5**

### **Внезапная темнота в закрытом помещении.**

Если независимо от вашей воли в помещении неожиданно гаснет свет и нет возможности сразу выбраться из данной ситуации, то.

Старайтесь сохранять спокойствие и не двигаться, если нет опасности.

Пока глаза привыкают к темноте, постарайтесь сориентироваться, в каком месте вы находитесь.

Хорошо иметь специальное место, в котором можно найти на ощупь свечку, спички или фонарик.

Помните, что предметы, находящиеся не на своем месте, можно ушибиться.

Если невозможно стоять, двигайтесь в темноте с максимальной осторожностью.

В общественном месте в подобной ситуации требуется повышенное внимание.

Сохраняйте спокойствие, уверенный голос сможет предотвратить панику и тревогу.

Если некоторые люди не могут сдержаться себя, ради общего блага дайте им пощечину.

Поищите среди личных вещей такие, которые могут произвести шум, привлекающий внимание спасателей.

Помните: затрудненное дыхание и повышенная потливость - неприятные, но неизбежные симптомы, характерные для данной ситуации.

## **Занятие 6**

### **Оценка расстояний и времени.**

**Таблица расстояния начала видимости предметов.**

**Дневное время.**

Населенные пункты	10-12 км
Большие строения	8 км
Небольшие дома	5 км
Окна в домах (без переплета)	4 км
Трубы на крышах	3 км
Отдельные деревья	2 км
Люди (в виде точек)	1,5-2 км
Движения рук и ног человека	700 м
Переплеты оконных рам	500 м
Голова человека	400 м
Цвет и части одежды	250 - 300 м
Листья на деревьях	200 м
Черты лица, кисти рук	100 м
Глаза (в виде точек)	60 - 70 м

#### **Ночное время**

Горящий костер	6 - 8 км
Свет карманного фонаря	1,5 - 2 км
Горящая спичка	1 - 1,5 км
Огонь папиросы	400 - 500 м

#### **Таблица слышимости различных звуков**

Шум идущего поезда	5 - 10 км
Стрельба из охотничьего ружья	2 - 4 км
Шум мотора, гудки автомобилей	2 - 3 км
Лай собак, ржание лошадей	1 - 2 км
Движение автомашин по шоссе	1 - 2 км
Громкий крик (неразборчиво)	1 - 1,5 км
Движение автомашин по грунтовке	0,5 - 1 км
Падение, треск срубленного дерева	800 м
Стук топора, визг пилы, звяканье котелков	300 - 500 м
Разговор людей (неразборчиво)	200 м
Негромкая речь, кашель	50 - 100 м

### **Занятие 7**

#### **Движение по азимуту.**

Используется туристический компас и комплект топографических карт (крупномасштабных).

## **Занятие 8**

### **Групповое снаряжение.**

**Комплектуется всеми участниками экспедиции.**

Палатки (крепления, полиэтиленовые тенты).

Полиэтиленовая пленка.

Веревка капроновая.

Топор.

Пила.

Туалетная бумага.

Прищепки.

Консервный нож.

Котлы ( каны, ведра ).

Половник.

Спички.

Мыло хозяйственное.

Металлическая мочалка.

Тара для продуктов.

Брезентовые рукавицы.

### **Ремонтный набор**

Клей " Момент ".

Шило.

Игла " цыганка ".

Швейные иглы.

Нитки швейные.

Нитки капроновые.

Проволока.

Скотч (широки, узкий).

Булавки английские.

Пуговцы.

Резинка бельевая.

Ножницы.

Пинцет.

Кусачки.

Плоскогубцы.

Зубило.

Гвозди.

Напильник.

Оселок.

Изолента.

## **Занятие 9**

### **Экспедиционное снаряжение.**

#### **Комплектуется на базе клуба.**

Веревка капроновая.

Топор.

Пила.

Лопаты (штыковые, грабарки, саперные).

Бинокль.

Фотоаппаратура:

фотоаппарат профессиональный и "мыльница";

вспышка аккумуляторная и батарейки к ней;

кольца удлинительные;

фотопленка.

Набор ножей для расчистки погребений.

Набор кистей для расчистки погребений.

Электронный будильник и батарейки к нему.

Радиоприемник.

Планшет в чехле:

маркеры водостойкие (красный и черный);

шило;

рулетка;

отвес;

курвиметр;

компас жидкостный;

линейка офицерская;

карандаш;

ластик;

ручки ( синяя, зеленая, черная, красная );

"миллиметровка";

общая тетрадь;

тетрадь в клетку ученическая;

циркуль;

указатель направления сторон горизонта;

трафарет для маркировки шурфов;

карты;

кроки;

полевой дневник.

## **Занятие 10**

### **Личное снаряжение.**

**Комплектуется каждым участником экспедиции самостоятельно.**

Рюкзак.

Спальник, изоляционный коврик.

Одежда: ветровка, брюки, свитер, кеды, шапка, носки (шерстяные и эластик), спортивный костюм, шорты, футболка (2 шт), купальный костюм (2 шт).

Посуда: котелок (чашка), кружка, ложка, фляга, нож.

Снаряжение: спички в герметичной упаковке, спички расхожие (3 коробки), фонарик (с запасными батарейками и лампочками), прищепки (10 шт).

Ремнабор:

иголки;

нитки;

булавки английские;

резинка бельевая;

пуговицы;

ножницы маникюрные;

зеркало карманное;

провода тонкая медная;

скотч;

изолента.

Аптечка:

бинт;

вата;

йод;

аналгин;

аспирин;

цитромон;

левомицитин, марганец, активированный уголь;

эритромицин;

валидол;

линимент синтомицина;

лейкопластырь.

Личные вещи: блокнот, ручка, полотенце, мыло, зубная паста, зубная щетка, туалетная бумага, расческа, носовые платки.

Документы:

паспорт или копию свидетельства о рождении;

страховой медицинский полис;

заявление родителей;

удостоверение клуба.

## **Занятие 11**

### **Разведение костра. Костровое оборудование.**

#### **Спички.**

Полная герметизация: пропитать просушенные спички и "терки" воском и уложить в плотнозакрывающуюся металлическую или пластиковую коробку.

Неполная герметизация: коробок со спичками укладывают в полиэтиленовый пакет или герметично закрывающуюся коробку.

#### **Аварийная раскопка:**

сухое горючее;

свеча;

целлулоид.

В случае утраты спичек огонь можно развести (в солнечную погоду) используя лупу или линзу от бинокля.

В дождливую погоду необходимо раскалывать дрова и пользоваться только сухой сердцевиной.

Место для костра выбирают в отдалении от палаток, сухого леса, торфяников. При возможности, нужно использовать место, где уже разжигали костер. Если такого места нет, то следует аккуратно снять слой дерна и сохранить его. Покидая стоянку - залить кострище водой и положить дерн на место. Главное требование - противопожарная безопасность.

К костровому оборудованию следует относить рогульки, подвесные крючья, металлические тросики, металлические штыри - т.е. все, что облегчает сооружение очага и приготовление пищи.

Костры бывают разные: для приготовления пищи, обогрева, просушки вещей и снаряжения, отпугивания комаров и мошек, подачи сигналов.

Для приготовления пищи большой костер не удобен. Наиболее пригодны для этой цели костры типа "шалаш" и "колодец".

Для просушки одежды наиболее удобен "таежный" вариант костра. В этом случае намокшие вещи развешивают на заранее приготовленных жердях и веревках, а обувь надевают на палочки и втыкают их вокруг костра. В любом случае, следует учитывать, что сушит не огонь, а дым и жар от костра - поэтому не следует располагать вещи в непосредственной близости от огня - это кончится прожженными спальниками и рассохшейся искореженной обувью. Поэтому при просушке вещей следует оставлять у огня специального дежурного.

**Костер.**

Уходя - залей водой.

Никогда не оставляй костер без присмотра.

- 6 метров от деревьев и кустарников; нависание ветвей недопустимо.

Место под кострище расчистить до грунта; для длительных стоянок выкопать очаг.

**Не разводить костра:**

на вырубках;

на торфяниках;

в лесу на каменистых россыпях;

в хвойных молодняках.

**Занятие 12****Приготовление пищи в походных условиях.**

Кружка ( 0,5 л ) крупы - каша для 4-х человек.

Кружка ( 0,4 л ) крупы - каша для 3-х человек.

Стакан крупы - каша для 2-х человек.

Продукты	Кружка	Столовая ложка	Чайная ложка
	0,5 л	г	г
Мука пшеничная	320	10-50	5-20
Мука картофельная	400	15-20	5-20
Сахар	400-450	12-25	5-10
Масло топленое	470-500	15-50	5-20
Молоко цельное	500	15	
Молоко сгущенное		15-25	5-10
Сметана	490-500	15-25	5-10
Яичный порошок		10-25	
Лапша, вермишель ломаная	170-250		
Томат-пюре	440	15-25	5-10
Соль	500-650	15-40	5-10
Гречка	365-420		
Перловка	365-460		
Манка	335-400	10-25	4-8
Крупа ячневая	350-360		
Пшено	385-404		
Овсянка	300-400		
Рис	410-460		

Фасоль	350-440		
Горох	485-460		

Продукты	Кружка воды на кружку крупы	Время варки на костре
Геркулес	3-5	10-20 мин
Манка	8-10	10-12 мин
Гречка	6-10	35-40 мин
Овсянка	6-10	1 час
Перловка	4-8	1,5 часа
Пшенка	4-7	30-40 мин
Рис	4-8	18-40 мин
Фасоль, горох, бобы	3-4	2-3 часа
Вермишель, лапша		10-18 мин
Картофель		20-30 мин
Рыба		15-20 мин
Говядина		1,5-2 часа
Свинина		1-1,5 часа

### **Занятие 13**

#### **Общие кулинарные правила.**

#### **Рецепты походных блюд.**

Картофель следует варить в подсоленной воде.

Мясо для супа начинают варить в холодной воде и лишь затем закладывают овощи.

Рыбу в супе варят до готовности, затем вынимают - чтобы не разварилась.

В воду для каши кладут немного соли, а горох, фасоль, бобы солят, когда разварятся.

Перед поджариванием чего-либо сковородку надо сперва накаливать.

Перед варкой пшенку, рис, перловку надо промыть в нескольких водах.

Мясные консервы закладывают в суп перед снятием с огня.

Перед поджариванием рыбу натирают солью и обваливают в муке или сухарной крошке.

Сухие овощи вымочить 1-1,5 часа в воде.

Чернослив перед закладкой в кашу замочить в кипятке.

Пшеничную кашу промыть, залить кипятком, слить воду - потом варить - не будет привкуса горечи.

Вермишель, лапшу, рис после варки промыть холодной водой - чтобы не слиплась.

Черствый хлеб - во влажную тряпку и повесить над костром.

Мороженый картофель не оттаивать - сразу в кипяток.

Использовать брезентовые рукавицы.

Очистка воды возможна при добавления марганца (слабо-розовый раствор) или йода.

В "поле" брать чай, подкисленную воду или компот.

В "поле", на переходе - лучше не пить вообще, а держать во рту камушек-голыш, косточку, ягоду и т.п.

## **Занятие 14**

### **Укладка рюкзака.**

Лучше всего выбирать рюкзак удлиненной формы со стяжками и вшитым дном.

Лямки рюкзака должны быть широкими (можно дополнительно усилить их накладками) - тогда они не будут натирать плечи и нарушать кровообращение в районе плечевого пояса.

Все, что несет турист, укладывается в рюкзак. Для удобства укладки пустой рюкзак кладут спинкой на землю или полиэтиленовую пленку, карманы расстегнуты. Вдоль спинки рюкзака и его дна укладывают спальник или одеяло. Углы рюкзака, к которым пришиты лямки, обязательно должны быть заполнены мешочками с крупой или мягкими вещами. Для большей устойчивости тяжелые вещи кладут на дно: консервы, сахарный песок, крупы. Вниз нельзя помещать ничего хрупкого (хлеб, сахар, макароны и т.п.) - иначе останутся только крошки. Потом укладывают громоздкие вещи, а все свободное пространство вокруг них заполняют более мелкими. Туалетный набор, ремонтный набор, аптечку и другую мелочь удобнее всего разложить по карманам рюкзака. В последнюю очередь кладут то, что может потребоваться в срочном порядке.

Укладывая рюкзак - запомните порядок его заполнения, чтобы легче было достать нужную вещь.

Уложенный рюкзак должен иметь не шарообразную, а плоскую и высокую форму.

Собранный рюкзак надо одеть и проверить - не упираются ли в спину твердые предметы. Если это так - рюкзак придется переукладывать.

## **Занятие 15**

### **Упаковка снаряжения.**

Для предохранения вещей от намокания, внутрь рюкзака следует разместить полиэтиленовый мешок.

Для упаковки одежды, документов лучше всего пользоваться полиэтиленовыми пакетами.

Для транспортировки аптечки, ремнабора и т.п. можно воспользоваться жестяными герметичными коробками из-под кофе, леденцов, киноплёнки и т.п.

Для транспортировки спичек можно воспользоваться футлярами от кассет с фотоплёнкой.

Для транспортировки сыпучих продуктов удобно использовать пластиковые бутылки из-под напитков (плотно завинченные пробки предохраняют продукты и от влаги, и от проникновения насекомых).

Фотоаппарат следует положить в чашку, так, чтобы на него не оказывалось давление.

Саперные лопаты, топоры, очки, фонарик можно удобно расположить в складках одеяла или спальника.

Документы в полиэтиленовом пакете можно положить в карман, расположенный внутри клапана рюкзака.

Если рюкзак мал - спальник или одеяло надо скатать и привязать над клапаном рюкзака (обязательно во влагостойком чехле).

Палатку можно фиксировать как под дном, так и над клапаном рюкзака.

## **Занятие 16**

### **Устройство бивака.**

Выбирать место для бивака надо за 2-3 часа до наступления темноты.

Выбирая место следует учесть многое: нет ли камнепада, возможен ли подъем речной или грунтовой воды, есть ли близко питьевая вода и дрова.

Площадка для установки палаток и оборудования кухни должна быть сухой, защищенной от ветра.

Нельзя располагать бивак на возвышенностях, около одиноких деревьев (во избежание ударов молнии). Опасно и под проводами электролиний, в лесу под низко опущенными кронами деревьев, рядом с дорогой.

В теплую погоду при обилии комаров и мошек лагерь лучше разбить на мысу озера или реки - комары не любят сквозняков.

Если бивак размещен в таком месте, где могут быть змеи, палаточный городок лучше поставить на площадке, поверхность которой покрыта мелкой галькой, щебенкой или небольшими камнями - "гости" не посетят ваш дом.

Осенью в прохладную погоду палаточный городок располагают так, чтобы его как можно раньше согревало солнце.

Все колюще-режущие предметы хранятся в одном месте.

Перед уходом весь мусор сжечь на костре. Пустые банки обжечь на огне и закопать в землю. Все, что могут съесть звери и птицы оставляют на видном месте.

Несожженные дрова складывают в поленицу, костер заливают водой и засыпают землей.

Уходя с бивака тщательно проверяют его территорию - во избежании потерь и забытых вещей.

## **Занятие 17**

### **Работа с палаткой.**

Выбрав место для разбивки лагеря, можно начинать устанавливать палатки. Выбранное место нужно очистить от камней, сучьев, мусора.

Палатку разворачивают, расправляют дно и фиксируют его кольшками, вбитыми в землю. Далее поднимают крышу на стойки, натягивают и фиксируют коньковые растяжки. Потом натягивают и фиксируют боковые растяжки крыши. Каждая угловая растяжка должна служить продолжением ската крыши палатки.

Если палатка установлена правильно, то скаты крыши не имеют складок, а стенки не выступают из-под них.

В дождливую погоду вокруг палатки (на расстоянии 10-15 см) выкопайте канавку глубиной 5-8 см и сделайте отвод для оттока воды.

Кроме палатки желательно иметь и тент из полиэтилена, который закрыл бы не только крышу, но и боковые стенки, доходя до земли. Тогда под него от дождя можно спрятать громоздкие вещи и рюкзаки. Тент крепиться к палатке обычными бельевыми прищепками (желательно, чтобы между крышей палатки и тентом оставался зазор в несколько сантиметров - это обеспечит вентиляцию и теплоизоляцию).

Установив палатку, в нее укладывают спальные мешки, одеяла, под голову кладут мягкие вещи. Все мелкие предметы раскладывают по карманам палатки, обувь ставят у входа под полом, а посуду прячут под козырек ската крыши. Освещают палатку электрофонариком, прикрепленным к коньку.

## **Занятие 18**

### **Взаимная страховка.**

Страховка - это внимательное наблюдение за туристом, преодолевающим препятствие, или оказание ему действенной помощи для предотвращения несчастного случая.

#### **Подготовка страховки.**

Включает в себя следующие моменты: распределение сил участников группы, проверка средств страховки, выбор места опоры для страховки и его обработка, подбор соответствующей одежды, обеспечение надежной самостраховки для страхующего туриста.

#### **Одновременная страховка.**

Организуется на сравнительно простых участках маршрута, когда туристы, находясь в движении, одновременно страхуют своих товарищей: страховка в связках, страховка поддержкой.

#### **Страховка перилами.**

Веревочные перила чаще всего навешиваются для страховки и быстроты прохождения опасных мест большими группами туристов. При передвижении по перилам применяются гимнастические приемы: руки перехватываются по закрепленной веревке, а ноги упираются в склон, бревно переправы, дно реки.

#### **Попеременная страховка.**

Применяется на более опасных препятствиях, когда один турист передвигается, а другие страхуют его.

При преодолении участков со скальным рельефом или там, где можно устойчиво опереться ногами, используют страховку веревкой через туловище страхующего туриста. Наиболее распространенные виды такой страховки - сидя через поясицу и стоя через плечо.

При наличии крупных камней, скал, деревьев более надежна страховка через выступ. Кроме того, ниже места переправы должен быть установлен контрольный пункт "перехвата".

## **Занятие 19**

### **Навесная переправа.**

Для переправы значительного количества людей через трудную реку целесообразно сделать навесную переправу. Для этого самый сильный и опытный участник похода переправляется на другой берег и крепит основную веревку удавкой. Веревку следует натянуть как можно туже (используется блок из карабина или незатягивающаяся петля). Переправляются по одному, прикрепляясь к веревке карабинами.

Переправляться можно в положении сидя, для чего петлю "седла" вяжут длиннее, и в положении лежа, завязав петлю "седла" покороче; второй вариант более удобный.

К грудной обвязке на спине карабином крепят середину вспомогательной веревки. Она служит для того, чтобы помочь переправляющемуся подтянуться к тому берегу, куда он направляется, или вернуть грудную обвязку, карабины и "седло". Один конец вспомогательной веревки остается на берегу, откуда идет переправа, другой - на противоположном.

## **Занятие 20.**

### **Переправа вброд.**

#### **Переправа вброд без веревки.**

Переправы вброд на реках со сравнительно спокойным течением могут быть различными: в одиночку с шестом, которым упираются навстречу течению; вдвоем, встав лицом друг к другу и положив вытянутые руки на плечи товарищу; группой в 3-4 человека, встав стенкой таким образом, чтобы наиболее сильные туристы были с краев, или в круг, обняв друг друга за плечи.

В любом случае место переправы выбирают после предварительной разведки.

Если из воды торчат крупные камни, нужно идти чуть ниже их по течению, где ударная сила потока ослаблена.

Переходить реку с каменистым дном, или дном, характер которого неизвестен, надо с обутыми ногами, сняв ту одежду, которая может увеличить напор воды. Каждый шаг следует делать осторожно, ощупывая дно ногой.

#### **Переправа вброд с помощью веревок.**

Осуществляется на более бурных реках. Первым водяной поток переходит наиболее физически подготовленный и опытный турист. Его задача - перенести на противоположный берег конец основной веревки. Чтобы, в случае необходимости, турист мог свободно плыть, узлы основной веревки и страховочной обвязки фиксируются на спине переправляющегося.

Страхуют двое - они стоят на берегу немного ниже по течению и аккуратно выдают веревки (веревки не должны "полоскаться", но не должны и сдерживать движение).

Перенесенный конец надежно крепится на противоположном берегу, обтягиваясь как можно туже.

Прикрепившись к таким перилам с помощью грудной обвязки и карабина (расстояние от груди до основной веревки должно быть короче длины рук), туристы поочередно переходят реку. Двигаться приходится

боком, перебирая руками веревку, лицом навстречу течению. Тело для лучшего сопротивления напору воды следует откинуть назад.

Поскольку такая переправа обычно длится долго, на берегу рекомендуется разжечь костер для обогрева и просушивания вещей.

## **Занятие 21**

### **Действия туристической палкой-посохом.**

Туристический посох используется:

- для страховки и самостраховки;
- для транспортировки раненых;
- для организации переправ;
- для самозащиты;
- для сооружения навесов и пологов;
- в качестве слег;
- в качестве лестницы;
- в качестве "сушилки" для вещей.

## **Занятие 22**

### **Транспортировка пострадавших.**

В походных условиях транспортировка пострадавших может производиться с применением различных подручных средств: рюкзака, шеста, лыж, веревок и т.п.

При транспортировке (особенно зимой) надо тепло одеть пострадавшего и уложить его в спальный мешок. По дороге внимательно следить за состоянием его здоровья, давать крепкий сладкий чай, а в случае необходимости - сердечные средства.

Транспортировка может осуществляться следующими способами:

- за спиной в рюкзаке (опорой для ног пострадавшего служит короткий шест, вложенный в лямки рюкзака) или в веревочной обвязке;
- в качестве носилок используются шесты или лыжи продетые сквозь рукава одежды или перекрытые жердяным настилом;
- волокуша из лыж или шестов;
- веревочная обвязка крепит спальник с пострадавшим к шесту.

## **Занятие 23**

### **Сигналы бедствия.**

Сигналы подаются любым доступным способом. В ясную погоду хорошо заметны белый дым от костра (добавление в огонь зеленых веток, травы, мха), в пасмурную - черный дым (добавляются смолистые ветки).

Периодичность сигнала должна быть 6 раз в минуту. Ответ подается с регулярностью 3 раза в минуту.

Зеркало ...- - -... **SOS**

Ручной фонарь ... - - - ... **SOS**

HELP или MAYDAY

Четырехугольный флаг, сверху или снизу которого находится мяч или любой другой предмет, похожий на него.

Ракета или луч фонаря интенсивно-красного цвета.

Дымовая шашка оранжевого цвета.

Медленное повторяющееся движение руками, вытянутыми сверху вниз с каждой стороны.

## **Занятие 24**

### **Простейшие сигналы связи (свисток).**

"Внимание!" - длинный свисток.

"Сбор! Все ко мне!" - серия коротких свистков.

"Вперед!" - короткий, длинный, короткий.

"Вижу противника!" - два длинных свистка.

"Стой!" - один длинный и один короткий.

## **Занятие 25**

### **Ручная азбука (международный свод).**

"Внимание" - подними согнутую в локте руку на высоту головы.

"Вижу, слышу" - подними руки, согнутые в локтях на высоту головы и опусти.

"Повтори, не понял" - подними руки, согнув их в локтях, на высоту головы и размахивай ими крест-накрест перед лицом.

"Сбор, все ко мне" - подними одну руку вверх, покружи ею над головой и резко опусти ее вниз.

"Вижу противника" - подними руку в сторону и держи ее так, пока не получишь ответного сигнала.

"Развернись в цепь" - подними руки и несколько раз разведи их в сторону.

"Стой, ложись, прекратить огонь" - подними руку вверх и быстро ее опусти; повторяй это движение, пока все не исполнят сигнал.

"Продолжить движение" - подними одну руку, согнув ее в локте, на высоту головы, а другой рукой сделай несколько энергичных взмахов в том направлении, куда надо двигаться.

"Вправо, влево, вперед, назад" - подними руку над головой и несколько раз опусти до высоты плеча в желаемом направлении.

"Путь свободен" - несколько раз подними руку в сторону и опусти ее вниз.

"Местность непроходима" - подними одну руку вверх, держи в ней головной убор.

## **Занятие 26**

### **Флаги (международный свод).**

#### **Морской свод.**

"Мне нужна медицинская помощь" - синяя окантовка, белая окантовка, красный центр.

"Нужна помощь" - крестом красной на белом фоне.

"Вызываю берег" - косые сектора: желтый, синий, красный, черный.

"Остановитесь немедленно" - прямые вертикальные сектора: желтый и синий.

"Остановитесь, у меня важное сообщение" - четыре черно-желтых сектора в шахматном порядке.

"Нет, не согласен" - шесть бело-синих секторов в шахматном порядке.

"Человек за бортом" - два косых красно-желтых сектора.

"Все на борт, ухожу в море" - синяя окантовка, белый центр.

"Впереди опасность" - четыре бело-красных сектора в шахматном порядке.

"Да, согласен" - горизонтальные полосы: синяя, белая, красная, белая, синяя.

"Наблюдайте за моими сигналами" - прямой синий крест на белом фоне.

"Везу почту" - косые чередующиеся полосы: желтая-красная.

#### **Сухопутный свод (используются два флага: желтый и красный).**

"Внимание; делай, что я; отзыв" - поднять правой рукой вверх желтый флаг и держать до отзыва.

"Не понял, повтори" - поднять правой рукой вверх желтый флаг и махать им над головой вправо-влево.

"Общий сбор, все ко мне" - поднять правой рукой вверх красный флаг и крутить над головой, после чего резко опустить.

"Сбор начальников" - поднять в правой руке вверх желтый и красный флаги и кружить над головой, после чего резко опустить.

"Вперед, продолжить движение" - поднять в правой руке вверх желтый флаг и резко опустить в направлении движения на уровне плеча.

## **Занятие 27**

### **Предсказание погоды.**

#### **К хорошей погоде.**

Луна (при восходе) окаймлена красным, быстро исчезающим кругом.

Звезды слабо мерцают зеленоватым светом.

Рога месяца острые.

Стрижи летают высоко.  
 Муравьи проявляют высокую активность.  
 Комары и мошки летают роем ("столбом").  
 Навозные жуки летают низко над землей.  
 Вечером кричат чибисы, звонко и часто поет зяблик.  
 Пчелы рано улетают в поле.  
 На траве, кустарниках, деревьях обильная паутина.  
 Все одуванчики раскрыты.  
 Дым поднимается вертикально вверх.  
 Угли быстро покрываются золой.

## **Занятие 28**

### **Предсказание погоды.**

#### **К плохой погоде.**

Сильно мерцают звезды (красноватым или ярко-синим светом).  
 Звезды после ясного дня видны плохо.  
 Стрижи летают низко.  
 Зяблики "скрипят", а совы-сплюшки кричат днем.  
 Куры и воробьи купаются в пыли, воробьи громко чирикают.  
 Утки, чайки, лебеди часто ныряют, громко кричат, хлопают крыльями, плещутся.  
 Рыба выскакивает из воды, хватает мошек.  
 Ящерицы скрываются в норках.  
 Лягушки выползают из болота и громко хрипло квакают.  
 Пчелы летают допоздна, вечером очень активны.  
 Муравьи прячутся в муравейники, закрывают выходы.  
 На земле не видно насекомых, а дождевые черви выползают наружу.

1. Собаки мало едят, много спят, катаются по земле.
2. Кошки "умываются" трут лапами морду и уши.
3. Скот жадно ест траву.
4. Лошади храпят и фыркают.
5. Оживленно пересвистываются бурундуки.
6. Закрыты цветки одуванчиков, белых лилий, кувшинок.
7. Усиливается слышимость звуков, запахов.
8. Гудят провода.
9. Дым клубится и стелется по земле.
10. Угли костра ярко тлеют.

## **Занятие 29**

### **Предсказание погоды.**

**Признаки переменной погоды (с кратковременными осадками, летом - с грозами и с последующим похолоданием).**

1. На горизонте видны перисто-кучевые облака в виде мелкой ряби.
2. Появляются вытянутые облака, похожие на зерна чечевицы.
3. В летнее время вечером или утром образуются облака в виде зубцов или башенок.
4. Одновременно наблюдается несколько ярусов облаков.
5. Летом создается ощущение духоты - парит.
6. Давление воздуха сначала мало изменяется, затем внезапно начинает понижаться.

**Признаки погоды малооблачной, без осадков (летом теплой, зимой - морозной).**

1. При восходе и заходе солнца заря желтая, золотистая, розовая. Зеленоватый цвет ее указывает на длительное сохранение погоды.
2. После ненастья постепенное ослабление ветра, прекращение осадков, уменьшение облачности, летом - ночью похолодание.
3. С восходом солнца появляются кучевые облака. К полудню размеры их увеличиваются. К вечеру облака растекаются и после захода солнца совершенно исчезают.
4. После захода солнца на траве появляется роса, которая усиливается перед восходом солнца, а затем (с восходом) - исчезает. Весной и осенью - вместо росы - иней.
5. Летом ночью над низкими местами (болотами, лощинами, речками) скапливается туман.
6. К вечеру и к ночи в низинах и долинах становится холоднее, чем на возвышенностях, в лесу теплее, чем на открытых местах.
7. В горах дымка покрывает вершины.
8. Летом ночью совсем нет ветра. К полудню он усиливается, а к вечеру снова стихает.
9. Днем ветер дует с моря, ночью - с суши.
10. Давление воздуха увеличивается.

## **Занятие 30**

### **Предсказание погоды.**

**Признаки ненастной погоды (облачной, с обложным дождем или снегом и ветром).**

1. На горизонте появляются тонкие перистые облака, вытянутые в виде нитей с загнутыми концами (ненастье находится за 900-1000 км, наступает через 20 часов ).

2. Тонкие перистые облака постепенно затягивают все небо и переходят в перисто-слоистые облака, располагающиеся плотным слоем. Если эти облака закрывают солнце или луну, то вокруг них появляются белые круги. Дальше уже надвигается сплошная облачная пелена. Солнце и луна становятся невидимыми. Через некоторое время начинается дождь или снег.
3. Вечерняя или утренняя заря приобретает красную, иногда даже багрово-красную окраску. Солнце садится в тучу.
4. Ветер резко меняет направление и к вечеру резко усиливается.
5. В горах ночью ветер дует из долин в горы, днем - наоборот.
6. Давление воздуха падает.
7. Роса или иней не появляются.
8. Вечером теплее, чем днем.
9. В низинах и на возвышенностях, в лесу и на открытых местах - одинаковая температура воздуха.
10. В горах понижение температуры в утренние часы.
11. Образовавшийся вечером туман "тает" до восхода солнца, не стелется по воде, а поднимается вверх.

## **МОРСКИЕ И ТУРИСТИЧЕСКИЕ УЗЛЫ**

### **МОРСКИЕ УЗЛЫ**

**Л.Н.СКРЯГИН**

**МОСКВА: "ТРАСПОРТ" 1994 г.**

**Текст адаптирован для краеведческого клуба "РАРОГ"**

#### **Занятие 1.**

**Принадлежности, необходимые для занятий в клубе.**

Обрезки веревок и буксировочных тросов, кольца, рейки длиной коло 10-15 см.

#### **Занятие 2**

**Материальная база клуба: вступительные взносы.**

Бухта капроновой веревки.

#### **Занятие 3**

**Оформление документов.**

Записывается история и принцип применения узла. Зарисовывается структурная схема вязки.

#### **Занятие 4**

**Узлы для утолщения троса: "восьмерка".**

Этот узел считается классическим. Служит стопором на конце троса, проходящего сквозь какие-либо отверстия или другие узлы.

#### **Занятие 5**

**Узлы для утолщения троса: "кровавый".**

Вывязывался на концах "кошек" - плетей, имевших от семи до тринадцати косичек (чаще - девять).

При наказании провинившегося матроса привязывали за кисти рук к решетчатому люку, который вертикально ставили на шканцах или к стволу пушки. Как правило, вдоль обоих бортов выстраивали всю команду корабля, и боцман под барабанный бой наносил удары по голой спине наказуемого. Число ударов исчислялось дюжинами. Обычно после третьего удара на спине наказуемого выступала кровь - узлы рассекали кожу. После первой дюжины ударов косички слипались от крови в один жгут, и удары становились настолько нестерпимыми, что матросы умирали от болевого шока. В середине XVII века после первой дюжины ударов

боцманам стали приказывать разъединять слипшиеся косички. В английском языке выражение "расчесать кошку" до сих пор означает "облегчить страдание".

### **Занятие 6**

#### **Узлы для связывания двух тросов: "дубовый".**

Применяют лишь в исключительных случаях, когда возникает необходимость очень быстро связать два троса. Сильно затянутый узел очень трудно развязать, особенно если он намок.

### **Занятие 7**

#### **Узлы для связывания двух тросов: "фламандский".**

Один из древнейших морских узлов, который применяется для связывания концов тросов (как тонких, так и толстых). Фактически, это - та же "восьмерка", только вывязанная из двух концов.

### **Занятие 8**

#### **Узлы для связывания двух тросов: "академический".**

"Академический" простой применяют для связывания двух тросов одинаковой толщины. "Академический" сложный - для связывания тросов разной толщины.

### **Занятие 9**

#### **Незатягивающиеся узлы: "кочный".**

На протяжении многих столетий постелью для матросов на кораблях служила парусная подвесная койка в виде гамака с тонким матрасом из крошеной пробки. За кольца она подвешивалась за кочные штерты к особым рымам в бимсах или к специальным прутьям. Днем койки в скатанном виде вместе с подушкой, одеялом и простыней хранились в кочных сетках вдоль борта на палубе и служили надежным бруствером от ядер и шрапнели во время боя. Вечером, перед отбоем, по команде "Койки вниз!" их несли под палубу и подвешивали. Завязывание узла для подвешивания койки - дело серьезное. Узел не затягивается, легко развязывается и надежно держит. Главное - чтобы узел не развязался сам под действием непрерывной качки корабля.

### **Занятие 10**

#### **Причальные узлы: "коровий".**

Безотказно держит, если к тросу приложена тяга.

### **Занятие 11**

#### **Причальные узлы: "паловый".**

Очень удобен для закрепления концов веревки при креплении шлюпочного фала или натягивании временных ограждений.

### **Занятие 12**

#### **Быстроразвязывающиеся узлы: "ведерный".**

Представьте себе, что альпинисту нужно спуститься по веревке с высоты вниз. Что сделать, чтобы, спустившись с высоты, унести веревку с собой? Веревку нужно закрепить ведерным узлом, спуститься по ее коренному концу и рывком за длинный ходовой конец развязать узел, завязанный наверху.

### **Занятие 13**

#### **Незатягивающиеся петли: "дубовая".**

Прочна и безопасна, но сильно ослабляет трос, перегибая его. Узел на конце троса сильно затягивается и петлю очень трудно развязать.

### **Занятие 14**

#### **Незатягивающиеся петли: "фламандская".**

Завязанная восьмеркой на сложенном вдвое тросе, она представляет собой прочную и легко развязывающуюся петлю на конце троса. Пригодна для вязки как на толстых, так и на тонких тросах. Почти не ослабляет прочности троса. Применяется для крепления струн музыкальных инструментов.

### **Занятие 15**

#### **Незатягивающиеся петли: "бурлацкая".**

Узел применялся в тех случаях, когда на крутых горных дорогах или на бездорожье приходилось впрягать в упряжку дополнительных лошадей или солдат. Петлю можно сделать как на конце троса, так и на его середине. Петля рассчитана на приложение тяги в любую сторону. Перед использованием петлю следует тщательно обтянуть. Несколько петель можно использовать в качестве ступеней лестницы.

### **Занятие 16**

#### **Незатягивающиеся петли: "ездовая".**

Рассчитана на тягу в любом направлении и может быть завязана на середине троса. Проста и надежна. Упрощенный амфорный узел.

## **Занятие 17**

### **Незатягивающиеся петли: "беседочная".**

Булинь - король узлов. Известен египтянам и финикийцам за 3000 лет до нашей эры. Удивительно просто вяжется, даже при самой сильной тяге не затягивается "намертво", не портит трос, никогда не скользит вдоль троса, сам не развязывается.

Основное назначение - обвязать человека под мышками как средство страховки. В незатягивающуюся петлю можно вставить доску беседки. При меняется для петельного связывания двух тросов любого диаметра и из любого материала. Можно сделать надежную затягивающуюся петлю. Исключает из работы поврежденное место на тросе.

## **Занятие 18**

### **Затягивающиеся петли: "эшафотная".**

Один из старинных узлов, выработанных многовековой практикой смертной казни через повешение. Поднятие и переноска в воздухе различных предметов.

## **Занятие 19**

### **Затягивающиеся петли: "кандальная".**

Надевали петли на запястья рук за спиной и связывали концы на груди. В английском языке его называют "наручники".

## **Занятие 20**

### **Затягивающиеся узлы: "выбленочный".**

Свое название получил из-за того, что на кораблях им издавна крепили к вантам выбленки - поперечные отрезки смоленого троса (или деревянные планки) служащие ступеньками для подъема на мачту. Безотказно держит, пока тяга приложена к обоим концам троса.

## **Занятие 21**

### **Затягивающиеся узлы: "констриктор".**

"Боа констриктор" - название удава на латыни. Такие змеи убивают жертву, сжимая ее тремя петлями своего тела. Как правило завязывают лишь однажды - развязать затянутый узел шансов мало.

Можно поднять тушу убитого медведя, не испортив шкуры. Надо взять короткую прочную палку, вложить ее в пасть зверя, за его клыки, и завязать пасть с палкой "констриктором".

**Занятие 22****Затягивающиеся узлы "двойной констриктор".**

Затягивается еще сильнее. Применяется как временная марка на стальном тросе (в тех местах, где трос собираются перерубить).

**Занятие 23****Затягивающиеся узлы: "питонов".**

Очень удобен для связывания двух реек, вывязывания плотов, плетеной изгороди.

**Занятие 24****Спецузлы: "пожарный".**

Применяется в чрезвычайных ситуациях: спуск по веревке, вытаскивание человека из воды, вытаскивание тяжестей.

**Занятие 25****Спецузлы: "мартышкина цепочка".**

Применяется для укорачивания тросов, для вывязывания ручек при переноске тяжестей.

**Занятие 26****Спецузлы: "кошачья лапа".**

Применяется для поднятия тяжестей на крюке стрелы.

**Занятие 27****Спецузлы: "бочечный".**

Применяется для поднятия округлых предметов: бочек, канистр, подводных мин.

**Занятие 28****Спецузлы: "амфорный".**

Позволяет перенести за горлышко любую бутылку, канистру, любой предмет, имеющий краевой выступ.

**Занятие 29****Спецузлы: "ступенчатый".**

Прекрасно держит рыболовные крючки без ушка. Служит маркой на концах тросов.

**Занятие 30**

**Спецузлы: "скользящий".**

Применяется для подъема по туго натянутой веревке: в расслабленном состоянии продвигается по веревке, в обтянутом - держит вес.

## **ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ. ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ**

### **Средства для инъекций.**

Аксессуары: шприц на 3 мл с иглами; компактный стерилизатор.

Кофеин 10% - возбуждающее средство; при кровотечениях, шоках, удушье, замерзании - 1 мл.

Промедол (пантопон или морфин) - болеутоляющее средство; при травматических шоках - 1 мл.

Эфедрин (ареналин) - при кровопотерях - 1 мл.

Пенициллин, стрептомицин - при воспалении легких по 200 - 300 тысяч единиц 4 раза в день.

Камфорное масло - стимулирует сердечную деятельность; при сердечной недостаточности - 2 мл.

Новокаин - для разведения пеницилина и т.п.

Противостолбнячная сыворотка - при ранах, открытых переломах - 1500 единиц.

Лобелин 1 % - стимулирует дыхание - 1 мл.

### **Термические ожоги.**

Неосторожное обращение с костром, туристским примусом, походной газовой кухней, опрокидывание посуды с горячей пищей и обваривание кипятком или паром весьма распространенные причины травм в путешествиях.

#### **Профилактика термических ожогов.**

Для предотвращения травм, связанных с ожогами, надо руководствоваться следующими правилами. Дежурные у костра должны иметь на себе длинные брюки, обувь и рукавицы; костровые рогульки, перекладина или тросик для подвески ведер должны быть безусловно надежными; готовую горячую пищу следует отставлять только в то место, где на нее не могут наступить люди; зимой посуду с горячей пищей не рекомендуется ставить в снег, так как при его подтаивании она легко опрокидывается; у костра необходимо пользоваться длинными поварешками; надо избегать искристых дров; не допускать игр и развлечений с огнем.

#### **Первая помощь при термических ожогах.**

При ожоге пламенем прежде всего надо погасить на пострадавшем горящую одежду (обернув горящего плотной тканью, окунув его в воду, забросав снегом) и быстро снять ее. При ожоге кипятком или горячей пищей также необходимо быстро освободиться от одежды, пропитанной горячей жидкостью.

При небольших ожогах рекомендуется протереть рану тампоном, смоченным перекисью водорода, затем наложить повязку из стерильного бинта, смоченного в растворе марганцовокислого калия или питьевой соды. Последующее лечение локальных ожогов I-II степени в походных условиях заключается в смазывании обожженных участков кожи стрептоцидной (синтомициновой) эмульсией или мазью Вишневского. После выхода туристов в населенные места надо обратиться к врачу.

При ожогах значительных поверхностей тела или глубоком поражении тканей (III-IV степени) пострадавшего необходимо срочно транспортировать в ближайший медпункт. Из повязок допустима лишь стерильная. Если ожог коснулся участков кожи вблизи суставов, то перед транспортировкой на конечность накладывается шина из подручных материалов.

Кроме того, пострадавшему рекомендуется принять внутрь, а еще лучше сделать инъекцию из болеутоляющих и сердечных средств - морфина, пантопона, камфары; ввести подкожно противостолбнячную сыворотку. При отсутствии лекарств до вмешательства врача можно давать пострадавшему крепкий сладкий чай.

При оказании первой доврачебной помощи при ожогах не следует делать ничего, что могло бы затруднить последующее лечение. Нельзя отрывать приставшие к обожженной коже участки одежды; вскрывать на коже пузыри; самостоятельно смазывать поверхность ожога жирами или маслами; применять такие, "народные средства", как паутина или моча. Все это может вызвать загрязнение раны или усугубить повреждение тканей.

### **Ранения режущими и колющими орудиями.**

В руках неумелого или недисциплинированного туриста любые режущие или колющие орудия становятся потенциально опасными и могут быть причиной ранений и порезов. Обычно это случается при заготовке дров, падении с ножом или топором в руках или просто в результате баловства.

### **Профилактика ранений от острых орудий.**

Туристам следует соблюдать следующие правила: на маршруте носить топоры, пилы, ножи только зачехленными; на привалах острые орудия складывать в одном условленном месте (ни в коем случае не втыкая их в деревья, тем более на высоте человеческого роста); на ночлеге прятать острые орудия под палатку; работать топором и пилой в рукавицах; обрубая ветки с лежащего дерева, находиться по другую

сторону его ствола; не допускать всевозможных забав, связанных с бросанием ножей или топоров в деревья.

### **Первая помощь при ранениях.**

При небольшом порезе или ссадине надо убрать из ранки грязь тампоном, смоченным перекисью водорода, обработать кожу вокруг ранки йодом или раствором бриллиантовой зелени, припудрить рану порошком стрептоцида и наложить асептическую повязку. Царапины можно просто, заклеить клеем "БФ" или залепить бактерицидным пластырем. При отсутствии лекарств кожу можно промыть бензином, водой с мылом.

При венозном или капиллярном кровотечении, когда кровь заливает рану, на нее накладывается давящая повязка с помощью индивидуального пакета, причем поврежденную конечность следует поднять вверх.

Артериальное (пульсирующее) кровотечение можно остановить прижатием сосуда выше места ранения. При повреждении руки зажиманием плечевой артерии, ноги - прижатием большими пальцами обеих рук артерии к лобковой кости.

При непрекращающемся кровотечении применяют жгут. Правильность наложения жгута определяется по прекращению кровотечения и исчезновению пульса (к периферии). Вместо жгута можно использовать также ремень, веревку, полотенце, обязательно подложив под них сложенный в несколько раз платок, марлю, и т. д. и закрепить записку с указанием часа и минут наложения жгута.

Жгут может находиться на конечности не более 1-1,5 часов. По истечении этого срока его необходимо ослабить, и, если кровотечение из раны не остановилось, затянуть через несколько минут вновь.

Пострадавшему рекомендуется сделать инъекцию противостолбнячной сыворотки и, в зависимости от его состояния, транспортировать в ближайший медпункт.

Лечение гнойных ран в первую очередь предусматривает их очищение от гноя. Этому способствуют повязки с крепким раствором поваренной соли (1 чайная ложка соли на полстакана воды). Чем сильнее гноится рана, тем чаще следует делать перевязки, однако не более 2-3 раз в день. После того, как рана очистится от гноя и ее поверхность станет розовой, нужно переходить на мазевые повязки (синтомициновая эмульсия, тетрациклиновая или стрептоцидовая мазь), сменяя их не более одного раза в день.

### **Огнестрельные ранения.**

Отправляясь в таежный район, некоторые путешественники берут с собой охотничьи ружья. Неосторожное обращение с ними, игнорирование правил безопасности на охоте может грозить тяжелыми травмами - ранениями и ожогами.

#### **Профилактика травматизма от огнестрельного оружия.**

До выхода на маршрут нужно принять за правило, что к ружью, прикасается только его хозяин; в путешествии недопустимы игры с оружием, наведение его стволами на людей, недопустимо использование ружья не по назначению, например в качестве опоры или рычага; в населенных пунктах ружье надо держать разряженным и зачехленным; взводить курки (снимать затвор с предохранителя) можно только перед выстрелом; нельзя стрелять на шум, в темноте или по неясной цели; время охоты и направление огня должны быть выбраны таким образом, чтобы никто из остальных участников группы не мог случайно оказаться в зоне выстрела.

#### **Первая помощь при огнестрельном ранении.**

Пострадавшему останавливают кровотечение и накладывают на рану стерильную повязку. При возможности раненому вводят противошоковые средства, имеющиеся в походной аптечке, и транспортируют его к врачу. Самостоятельно удалять дробины или "лечить" другими способами нельзя.

#### **Отравления продуктами питания и желудочно-кишечные заболевания.**

Употребление в пищу недоброкачественных продуктов может привести к пищевому отравлению или острому расстройству желудка. Симптомы заболевания - схваткообразные боли в животе, озноб, острый понос, мучительные тошноты, упадок сердечной деятельности, повышение температуры. Поскольку пища готовится на всех туристов, отравление может одновременно поразить большую часть группы и в самый неожиданный момент (следует иметь в виду, что скрытый период пищевого отравления длится несколько часов).

К желудочным заболеваниям может также привести нарушение режима питания, в том числе большие перерывы в приеме пищи, питание сухомятку, очень горячая или жирная пища, употребление плохой воды. Особенно часто заболевают туристы-новички, которые, не умея бороться с жаждой, утоляют ее водой из загрязненных ручьев, болота или лужи и тем самым вводят в свой организм опасные микроорганизмы или химические вещества.

#### **Профилактика отравления продуктами питания.**

Для предупреждения таких отравлений необходимо соблюдение простейших гигиенических правил: в походных условиях нельзя употреблять вареные сорта колбас, не проверенные мясные и молочные продукты домашнего приготовления, консервы во вздутых (так называемых "бомбажных") банках; питьевая вода должна браться только из чистых источников и быть прокипяченной; нельзя оставлять для вторичного употребления консервированные продукты во вскрытых, особенно металлических, банках; нельзя есть продукты с прогорклым запахом или потерявшие свой обычный вид и цвет.

#### **Первая помощь при отравлении.**

В первую очередь следует промыть желудок путем приема нескольких стаканов теплой воды с содой до появления рвоты. Повторить промывание желудка несколько раз. Затем принять солевое слабительное, полстакана бледно-розового раствора марганцовокислого калия и тетрациклин.

В последующем необходимо соблюдать строгую диету, пить крепкий горячий сладкий чай. В зависимости от состояния больного его следует транспортировать или сопровождать к врачу. При болях рекомендуются сердечные и болеутоляющие средства.

#### **Первая помощь при изжоге, болях в желудке и его расстройстве.**

Лечение предусматривает соблюдение режима питания. При изжогах исключаются или ограничиваются кислые продукты, черные сухари, кисель, компот, сладости, а также жареная птица и специи в том числе соль. Помогает молоко, каши (рисовая, гречневая, манная). Сода или толченый уголь (карболен) также снимут или уменьшат изжогу. При болях в животе полезна горячая грелка (нагретый песок, камень), из препаратов - бесалол по 1 таблетке 2-3 раза в день, анестезин (1 таблетку).

При расстройствах желудка принимают бесалол в той же дозировке, левомицетин или энтеросептол по 1 таблетке (0,5 г) 4-6 раз в сутки.

#### **Подозрение на хирургические заболевания.**

С отравлением или острым желудочно-кишечным заболеванием нельзя путать острые хирургические заболевания органов брюшной полости (аппендицит, непроходимость, язва и т. п.).

Наиболее характерное проявление аппендицита - несильные боли в верхнем отделе живота, тошнота, реже 1-2-кратная рвота. Спустя несколько часов (иногда сразу) боли перемещаются а правую половину живота, вниз. Причем схваткообразный характер боли и жидкий стул заболеванию не свойственны. До оказания врачебной помощи следует

применять холод на правую половину живота (снег, холодная вода). Из лекарств внутрь - левмицетин, как болеутоляющее подкожно - кофеин. При нестерпимых болях и длительной транспортировке рекомендуется подкожно раствор промедола.

При подозрении на острые хирургические заболевания необходим абсолютный голод, больному нельзя давать слабительных средств, нельзя пить, надо срочно направить его в больницу.

### **Потертости, опрелости, мозоли.**

Несоблюдение санитарно-гигиенических требований к снаряжению, и особенно к одежде и обуви, легко может стать в походе причиной различных потертостей, наминов и мозолей. Чаще этим страдают те туристы, которые в угоду неправильно понятой моде носят чересчур узкие брюки, тесные туфли на высоком каблуке или без пятки и другую не приспособленную для походных условий обувь и одежду. Легко возникают болезненные потертости и у тех, кто не следит в дороге за чистотой тела, плохо укладывает рюкзак, небрежно надевает носки, не чинит их или носит обувь на босую ногу без толстых стелек и шерстяных носков.

#### **Профилактика потертостей, опрелостей, мозолей.**

Самое главное - правильно подобрать по условиям путешествий снаряжение, подогнать и проверить его до выхода на маршрут.

Во время путешествия надо быстро реагировать на изменение погодных и других условий и соответственно менять форму одежды и темп движения, не допуская длительных местных перегревов тела, движения в сырой одежде, не оправданных обстановкой "марш-бросков", при которых у новичков, как правило, сбиваются ноги. При обнаружении малейшего неудобства в обуви или одежде надо, не дожидаясь, пока оно перерастет в намин или потертость, постараться ликвидировать вызвавшую его причину. Для этого бывает целесообразным переодеться, переобуться, сменить носки. Иногда приходится в качестве предупредительной меры применять бинтовку ног эластичным бинтом, ношение (при гребле на лодке) перчаток, прокладывание между рюкзаком и спиной мягкого предмета и т. п. Отличной профилактикой являются регулярные гигиенические процедуры и соблюдение чистоты тела.

#### **Первая помощь при потертостях и мозолях.**

Если потертость замечена своевременно, то обычно бывает достаточно устранить причину ее возникновения и смазать кожу смягчающим антисептическим кремом. В случае явного покраснения кожи ее надосмазать настойкой йода, раствором бриллиантовой зелени или

спиртом. При дальнейших нагрузках обкладывать кольцом из ваты. Если в результате отслойки эпидермиса и скопления под ним серозной жидкости на коже уже образовались болезненные пузыри и мозоли, то можно, проколов пузыри прокаленной иглой, наложить повязку с синтомициновой мазью. При подпревании (обычно в паху, под мышками) рекомендуется промывать раздраженные участки кожи водой, присыпать тальком, смягчать кремом.

### **Ушибы, растяжения, вывихи, переломы, сотрясения мозга.**

Причиной многих травм часто бывают различные падения срывы, связанные с неправильным поведением, неорганизованностью и недостаточной дисциплиной туристов. Недисциплинированность - самая грозная опасность туристского путешествия: и в пренебрежении к установленным правилам проведения походов и в лихаческом отношении к маршруту, и в случаях одиночного хождения туристов, и в игнорировании ими общепринятых норм поведения и правил, слабым, неавторитетным руководством группы, приводящим к расколу коллектива, к неподчинению участников общим задачам, к самовольному изменению маршрута. Такие группы практически находятся на грани аварийного состояния.

### **Профилактика травматизма, вызываемого неорганизованностью и отсутствием дисциплины.**

Охватывает весь круг вопросов, связанных с подготовкой и проведением путешествия. Это сплочение коллектива туристской группы, воспитание высокой ответственности перед товарищами, требовательности к себе и нетерпимости к любому нарушителям.

Такие задачи должны ставиться еще до выхода на маршрут - при комплектовании туристской группы, распределении обязанностей, проведении физической и технической подготовки участников путешествия. На маршруте к профилактическим мерам относятся: введение группового контроля над неорганизованным участником, вынесение недисциплинированному члену группы общественного порицания или его наказан нарушителя из группы и снятие его с маршрута. Крайней мерой, вызванной невозможностью наведения дисциплины опорядка в группе является отказ от дальнейшего проведения путешествия.

### **Первая помощь при ушибах.**

Ушибы характеризуются повреждением мягких тканей с внутренним кровоизлиянием. При ушибе рекомендуется смазать кожу в месте удара настойкой йода и положить на некоторое время холодный

компресс, а затем наложить повязку. На вторые сутки после травмы применяют тепло. При ударах в голову, грудь, живот пострадавшему необходимо обеспечить полный покой, дать противошоковые средства, и транспортировать в медпункт. В случае если ушиб произведен в область живота, пострадавшему нельзя давать ни есть, ни пить.

#### **Первая помощь при растяжениях и разрывах связок.**

Признаками травмы служат резкая боль (в первый момент), припухлость, кровоподтек и болезненность движений в суставе. На область поврежденной связки сначала накладывается холод, а затем тугая фиксирующая повязка, желательна эластичным бинтом. При значительном растяжении связок голеностопного или коленного суставов (наиболее часто встречающемся у туристов при подворачивании ноги) рекомендуется шина. Внутрь дается анальгин или амидопирин.

#### **Первая помощь при вывихах.**

Ограничивается наложением шины и применением болеутоляющих средств. Самостоятельная вправка суставов не рекомендуется, так как вывихи, особенно голеностопных, коленных лучезапястных и локтевых суставов часто сочетаются с переломами отростков костей. Обязательна транспортировка пострадавшего (или его сопровождение при вывихе суставов верхней конечности) в медпункт.

#### **Первая помощь при переломах.**

Заключается в наложении шины из подручного материала, чтобы фиксировать места перелома в области суставов, расположенных выше и ниже его. Внутрь пострадавшему дают амидопирин или анальгин и транспортируют в медпункт.

В безлесной местности иногда может случиться, что для шины не найдется ни пучка хвороста, ни палки. Тогда поврежденную руку рекомендуется прибинтовать к туловищу, а ногу - к здоровой ноге.

При открытом переломе, кроме наложения шины, надо обработать кожу вокруг раны настойкой йода, наложить стерильную повязку и при возможности ввести противостолбнячную сыворотку. Если турист находится в тяжелом состоянии, следует принять меры по предупреждению шока.

Особенно опасны повреждения в области позвоночника, черепа, таза. Здесь необходимо экстренное вмешательство врача, однако транспортировать пострадавшего в лечебное учреждение можно лишь при обеспечении его полного покоя (на специальных носилках, деревянном щите и т. п.).

#### **Первая помощь при сотрясении головного мозга.**

Характерные признаки: потеря сознания (даже кратковременная) и рвота, затем сильные головные боли. Оказание помощи заключается в создании абсолютного покоя пострадавшему, голову приподнимают и делают холодные компрессы на нее; следует ограничить прием жидкостей, можно сладкий чай. Внутрь анальгин по 1 таблетке 2-4 раза в сутки. Транспортировка в больницу.

### **Острая сердечная недостаточность, обмороки.**

Чрезмерные физические нагрузки у малотренированных туристов- значительные превышения темпа движения, веса рюкзака, набора высоты при передвижении в горах и т. п.- могут вызвать острую сосудистую недостаточность, проявляющуюся в резкой общей слабости, сердцебиении, боли в области сердца. У человека синюют губы, нос, кончики пальцев, учащается пульс, он ощущает нехватку воздуха. К сердечной недостаточности предрасполагают перенесенные острые инфекции, заболевания сосудов и сердца.

Обморочное состояние может явиться следствием перегрева организма, быть вызвано нарушением походного режима и долгим перерывом в приеме пищи. Обморочное (шоковое) состояние могут также вызвать страх, потеря крови, сильные боли при переломе, вывихе или ушибе.

### **Профилактика острой сосудистой недостаточности, обмороков.**

Для предупреждения таких явлений необходима хорошая физическая подготовка к походу, тщательная проверка туристами своего здоровья у специалистов и выполнение их рекомендаций, постепенность и последовательность в увеличении нагрузок, хорошая акклиматизация, соблюдение режима работы и отдыха на маршруте.

### **Первая помощь при острой сосудистой недостаточности.**

Пострадавшему придать полусидячее положение, обеспечить полный физический и душевный покой, освободить от стягивающей одежды, дать внутрь кофеин, кардиамин, валидол (под язык) или ввести подкожно раствор кофеина, камфарного масла. Туриста надо максимально согреть и осторожно транспортировать в лечебное учреждение в положении сидя или лежа с приподнятой головой.

### **Первая помощь при обмороке.**

При обморочном состоянии (резкая бледность, холодный пот на лбу, поверхностное дыхание, потемнение в глазах, шум в ушах, потеря сознания) пострадавшего следует уложить так, чтобы его голова была ниже ног, расстегнуть одежду, обрызгать грудь и лицо холодной водой, дать понюхать ватку с нашатырным спиртом. Пришедшему в сознание

дают крепкий чай, кофе, сердечные средства. При длительном обмороке вводят раствор кофеина, камфорного масла.

### **Обморожения, замерзания, простудные заболевания.**

Холод - довольно распространенная опасность в путешествии, которая для неподготовленного туриста может стать причиной охлаждения, простудного заболевания или обморожения. Это относится не только к зимним или высокогорным маршрутам. В промокшей, не по погоде подобранной одежде, при неполноценном или нерегулярном горячем питании, чрезмерной усталости от непосильных нагрузок и недостаточного сна опасное для жизни переохлаждение может наступить и при плюсовой температуре. Этому способствует также ветер и повышенная влажность воздуха. Не случайно сорокаградусные сибирские "сухие" морозы зачастую переносятся легче, чем понижения температуры до  $-10^{\circ}$  в условиях Приморья с его влажным воздухом.

#### **Профилактика охлаждений.**

Заключается в предварительной закалке организма, в соблюдении личной гигиены и походного режима, применении соответствующей одежды и снаряжения. В путешествии необходимо: каждый день умываться и мыть перед сном ноги; одеваться по погоде, имея под рукой ветра- и влагонепроницаемую одежду (а зимой - маску, запасные рукавицы); на ветру или под дождем не оставаться без движения; на привалах в холодное время немедленно надевать теплые вещи; при любой возможности тщательно просушивать на привалах одежду, носки, стельки, спальный мешок; не утолять жажду холодной водой, снегом, льдом; особое внимание уделять ногам и помнить, что тесная обувь, отсутствие стельки, сырые грязные носки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и обморожения; не мазать, опасаясь обморожений, конечности каким-либо жиром (в том числе и гусиным); постоянно контролировать свое самочувствие и самочувствие товарищей по группе.

#### **Первая помощь при ознобе и обморожении.**

При первых признаках озноба или обморожения надо постараться усилить кровообращение на пострадавшем участке тела: если мерзнут ноги, полезно делать широкие махи вперед-назад, если руки - энергичные махи от плеча, быстрое сжатие пальцев в кулаки и разжимание. При обмерзании носа, щек, ушей можно, чтобы вызвать прилив крови к лицу, пройти некоторое расстояние, сильно нагнувшись вперед (не снимая рюкзака со спины), или сделать 10-15 глубоких наклонов вперед. Если это не помогает, рекомендуется растереть

пострадавшее место сухой чистой шерстью (не снегом) или просто ладонью до восстановления чувствительности кожи. Очень полезно выпить из термоса сладкого горячего чая или кофе, съесть несколько таблеток глюкозы с витамином С или кусков сахара.

Если отек кожи не прошел, надо наложить асептическую повязку и укутать обмороженное место ватой или теплым мягким бельем. При появлении пузырей на пораженную поверхность накладывается повязка с пенициллиновой мазью или синтомициновой эмульсией. При ухудшении самочувствия внутрь следует давать анальгин, амидопирин, кофеин и доставить туриста в медпункт.

#### **Первая помощь при замерзании.**

В случае общего замерзания пострадавшего срочно доставляют в теплое помещение или разводят рядом большой костер. Принимают энергичные меры к согреванию, растирая тело. Дают сердечные средства и, если нужно, делают искусственное дыхание. Затем пострадавшего тепло одевают, поят горячим сладким крепким чаем, кормят и транспортируют в медпункт. При возможности вводят подкожно кофеин, камфарное масло.

#### **Первая помощь при простудных заболеваниях.**

Результатом переохлаждения могут быть трахеиты, бронхиты, ангины. При этих заболеваниях повышается температура тела на 1-3 градуса, ощущается головная боль, общая слабость, боль в горле. Лечение предусматривает обеспечение отдыха (дневки), уменьшение физической нагрузки. Необходимо общее согревание тела, горячее питье, полоскание горла содой, бледно-розовым раствором марганцовокислого калия, раствором поваренной соли с несколькими каплями йода; полезно молоко с чаем или с содой (половина чайной ложки на стакан).

Из лекарств эффективен сульфадиметоксин, белый стрептоцид.

Туристам с хроническим воспалением верхних дыхательных путей рекомендуется при охлаждении организма прополоскать глотку и затем выпить половину чайной ложки настойки календулы или эвкалипта, разведенных в четверти стакана воды.

#### **Тепловой удар.**

Не меньше хлопот, чем охлаждение, может доставить чрезмерно высокая температура воздуха, которая иногда приводит к перегреву организма и тепловому удару. Перегрев не обязательно связан с жаркой солнечной погодой. Иногда высокое давление (перед грозой) или застой воздуха (например, при движении во влажной атмосфере тенистой лесной чащи) уже вызывают у некоторых туристов симптомы перегрева - усиленное потоотделение, слабость, головную боль, носовое

кровотечение, учащенное дыхание, тошноту. Затем, если не сделать привал, может наступить тепловой удар с потерей сознания.

#### **Профилактика теплового удара.**

Для предупреждения перегрева и теплового удара следует выполнять некоторые простейшие правила. Не надевать неоправданно теплую и "душную" (не обеспечивающую вентиляцию и не впитывающую пот) одежду; летом переходы на маршруте следует производить в раннее, прохладное время суток, а отдых в жаркое время; при передвижении по возможности использовать тень или продуваемые ветром места; не выходить на маршрут сразу же после приема обильной пищи; снижать темп движения в сильную жару.

#### **Первая помощь при тепловом ударе.**

Пострадавшего переносят в тень, освобождают его от стягивающей одежды, дают обильное питье, смачивают голову и грудь холодной водой (голова должна быть приподнята). При необходимости делают искусственное дыхание. Внутрь дают кофеин, а при головных болях амидопирин, анальгин.

#### **Первая помощь при кровотечении из носа.**

Пострадавшего сажают и обеспечивают покой. На переносицу и затылок кладут холодный компресс. Если кровотечение не останавливается, ноздри на 3-5 минут сдавливают пальцами или тампонируют кровоточащую ноздрю ватой, марлей, перекисью водорода.

#### **Солнечный удар, ожог, снежная слепота.**

Солнечная радиация в виде сильного или длительного воздействия ультрафиолетовых лучей может вызвать у человека солнечный удар, - явление аналогичное тепловому удару, а на незащищенной коже или слизистой оболочке - ожоги. Даже такая безобидная форма ожога, как "перезагар" портит впечатление от маршрута и вызывает болезненные ощущения от лямок рюкзака на плечах туриста. Особенно осторожным следует быть на снегу и на воде. Отраженный от снежной или водной поверхности свет легко вызывает ожоги на губах, ушах, слизистой оболочке носа, подбородке. Особым видом, ожога является ожог слизистой оболочки глаз - так называемая снежная слепота, сопровождающаяся резью в глазах, тошнотами, слезотечением, временной потерей зрения.

#### **Профилактика солнечных ударов, ожогов, снежной слепоты.**

Во многом сходна с указанной выше профилактикой тепловых ударов. Необходимо также соблюдение дополнительных требований: летом носить головной убор светлых тонов с козырьком и

солнцезащитные очки; применять защитные кремы от загара; туристам, не привыкшим к интенсивной солнечной радиации, носить рубахи, с длинными рукавами и закрытой шеей; запрещается прием солнечных ванн на сытый или голодный желудок, сон на солнце; закаливание солнцем в путешествии должно проводиться постепенно и осторожно.

#### **Первая помощь при снежной слепоте.**

Глаза промывают слабым раствором борной кислоты, соды, бледно-розовым раствором марганцовокислого калия или крепким холодным чаем. Пострадавшему предписывается временный покой.

#### **Охлаждение от ветра, засорение глаз.**

Сильный ветер приводит к переохлаждениям и обморожениям даже при умеренно низкой температуре.

Ветер, вызывающий поземку, метель, пыльную бурю, существенно ухудшает видимость, искажает представление о расстояниях. Сильный ветер не только затрудняет передвижение и приводит к потере ориентировки, но и вызывает нервное утомление, угнетенное состояние, своего рода деморализацию, особенно у малоопытных туристов.

#### **Профилактика охлаждений от ветра.**

Аналогична указанной выше при описании опасностей холода. При очень сильном ветре метели, пурге, пыльной буре необходимо прекращать движение по маршруту и располагаться на вынужденный бивак под защитой густого леса, крутого берега реки и т. п. При ветреной и пыльной погоде надо надевать защитные очки для предупреждения засорения глаз.

#### **Первая помощь при засорении глаз.**

Удаление инородного тела (соринки), попавшей на слизистую оболочку века или глазного яблока, начинают с осмотра слизистой оболочки нижнего века. Для этого пострадавшего заставляют смотреть прямо, вверх и большим пальцем оттягивают край века книзу. Для осмотра слизистой оболочки верхнего века больному предлагают смотреть прямо, вниз, при этом кожу века оттягивают вниз и затем выворачивают. Обнаружив соринку, ее осторожно удаляют влажной ваткой, желательнее смоченной в растворе борной кислоты. Если соринка почему-либо, не извлекается или находится на роговице, пострадавшего надо направить в медпункт. Нельзя тереть глаза или вылизывать соринку. После удаления соринки закапать 3-4 раза по 1-2 капли раствора альбуцида.

#### **Поражение электричеством.**

Опасность поражения человека молнией общеизвестна, хотя и достаточно редка. При поражении разрядом атмосферного электричества у пострадавшего возникают судорожные сокращения мышц туловища и конечностей, останавливается дыхание, на коже появляются ожоги. Такая травма может наступить даже тогда, когда человек находился только рядом с местом непосредственного удара молнии.

#### **Профилактика поражением атмосферным электричеством.**

Если гроза застигнет путешественников в лесу, то не следует прятаться под высокие деревья. Особенно опасны отдельно стоящие дуб, тополь, ель, сосна. В березу и клен молния ударяет редко.

Находясь в грозу на открытом месте, лучше лечь или присесть в сухую яму, канаву. Надо учитывать и характер грунта: на глинистой почве и вблизи водоносных слоев находиться в грозу опаснее, чем на каменных или песчаных участках. В горных путешествиях туристы при появлении опасности электрических разрядов должны избегать гребней, скальных выступов и других возвышенных точек рельефа.

Поражению может способствовать мокрое тело, сырая одежда. Поэтому при грозе следует быстро поставить палатки, лечь в них, переодевшись в сухое, и без крайней необходимости не подниматься. Металлические предметы (посуда, топоры и пр.) рекомендуется на несколько метров отнести в сторону от лагеря.

#### **Первая помощь при поражении атмосферным электричеством.**

Пораженному молнией немедленно делают искусственное дыхание, при остановке сердца - его закрытый массаж и согревают тело. Внутрь дают кофеин, анальгин, амидопирин. При возможности вводят подкожно протнвошоковые средства: промедол, кофеин, эфедрин. После восстановления дыхания и сознания пострадавшего следует напоить горячим чаем, обработать ожоги и транспортировать в больницу. Такое средство "лечения", как закапывание пострадавшего в землю, не только бесполезно, но явно вредно.

#### **Ранения дикими животными.**

Крупные хищники туристам встречаются довольно редко: звери, как правило, чуют человека задолго до того, как он сможет их увидеть, и, за редким исключением, всегда стараются уйти с его дороги. Однако, если потревожить животное, преследовать его или ранить, оно может стать опасным. Опасны дикие животные и потому, что они иногда являются переносчиками различных заболеваний. Так, в некоторых районах туристы не должны употреблять в пищу случайно подстреленных сусликов, ибо они бывают чумными; волки, лисицы, бродячие собаки и кошки могут

страдать бешенством, водобоязнью; они же являются переносчиками глистных, грибковых и других болезней.

#### **Профилактика нападения животного.**

При случайной встрече с крупным зверем нужно дать ему возможность скрыться, а не применять оружие. Стрелять в животное следует только при его явном нападении, когда не помогает крик, свист, огонь и при гарантии, что выстрел будет убойным. Ружье после выстрела необходимо немедленно перезарядить. Подходить к упавшему зверю следует осторожно, особенно если его уши прижаты: животное еще живо и может нанести серьезное увечье когтями, зубами или рогами.

#### **Первая помощь при ранении животным.**

Прежде всего следует остановить кровотечение, затем продезинфицировать кожу вокруг раны, наложить повязку и ввести протившоковые средства. Рана, нанесенная зверем, всегда загрязнена и инфицирована. Поэтому, если есть возможность, пострадавшему вводят противостолбнячную сыворотку и доставляют его в больницу для лечения.

#### **Укус ядовитых змей и насекомых.**

В путешествии не исключается встреча с ядовитой змеей. Обычно это бывает гадюка, а в южных республиках также кобра, гюрза, щитомордник, эфа.

Укус змеи может иметь очень серьезные последствия, так как яд быстро поражает жизненно важные системы организма человека - сердечно-сосудистую, кроветворную, нервную. У укушенного уже через полчаса наступают общие признаки отравления: слабость, головная боль, рвота, отдышка, головокружение, появляется отечность тканей, воспаляются лимфатические железы.

#### **Профилактика укуса ядовитой змеи.**

Чтобы предупредить укус змеи, туристам следует знать условия их местообитания и образ жизни. Змеи распространены в заболоченных местах, болотах, около заросших озер и прудов, в горах и пустынях. Являясь ночными животными, днем они прячутся в старых пнях, в копнах сена, под камнями или стволами деревьев. Поэтому эти предметы лучше не трогать голый рукой, а пользоваться палкой.

Особенно внимательным надо быть в заброшенных карьерах, среди каменных руин, в развалившейся таежной избушке - змея иногда селятся на местах, оставленных человеком. Такая же осторожность и выставленная впереди палка (альпеншток, ледоруб) нелишни при быстром движении по тропе: на тропе, как и на каменных плитах или пнях, змеи любят греться в солнечный день. Дремлющему пресмыкающемуся,

имеющему очень слабое обоняние и слух, внезапное появление человека может помешать своевременно скрыться в траве, а боль от придавившего ботинка заставит защищаться укусом.

Все отправляющиеся в районы, где имеется много ядовитых змей, должны иметь плотные брюки и высокую обувь. Для Дальнего Востока в этом отношении хороши резиновые сапоги, для некоторых мест Сибири и Средней Азии - яловые, на горных маршрутах - ботинки с высокими рантами и манжетами. В значительной мере предохраняет от укуса толстый шерстяной носок.

Перед путешествием надо изучить особенности расцветки змей, их отличительные особенности и уметь распознавать ядовитых и безобидных. Уж, например, отличается двумя ярко-желтыми пятнами в височной области головы и круглыми зрачками.

Элементарное знакомство с внешним видом змей позволит не опасаться встреч с веретеницей и медянкой. Первая не змея, а крупная безногая ящерица, вторая хотя и змея, но из семейства ужей. И та, и другая не ядовиты.

#### **Первая помощь при укусе змеи.**

В первые минуты после укуса следует попытаться отсосать часть яда из раны. Отсасываемую кровянистую жидкость надо сразу же сплевывать. Отсасывание не могут проводить люди, у которых во рту имеются язвы или ссадины. Затем из подручных материалов на пораженную конечность накладывают шину и принимают меры для экстренной транспортировки пострадавшего в лечебное учреждение. Во время транспортировки на место укуса рекомендуется класть холод, давать возможно большее количество жидкости, чтобы уменьшить концентрацию яда в организме и способствовать его выделению с мочой.

Бытовавшее ранее мнение о необходимости прижиганий, надрезов, наложении жгута сейчас признается неправильным. Прижигание лишь увеличивает рану, способствуя ее нагноению, но не уничтожает яда, надрезами же не всегда удается вызвать обильное кровотечение так как в яде присутствуют вещества, вызывающие быстрое свертывание крови, а само место укуса сильно травмируется. Перетягивание жгутом конечности также не может приостановить проникновение яда в организм, поскольку он распространяется не по кровеносным, а по лимфатическим сосудам.

Если имеется шприц и лекарства для инъекций, то наиболее радикальным методом лечения будет немедленное введение противоядной сыворотки, а также сердечно-сосудистых средств.

#### **Первая помощь при укусе ядовитого насекомого.**

Укус ядовитого насекомого во многом схож со змеиным. Особенно опасны укусы каракурта и скорпиона, весьма болезненны также укусы тарантула, фаланги (сольпуги) и многоножки сколопендры. Профилактика укусов в южных районах, где встречаются эти животные, - в тщательном осмотре перед сном спальных мешков и палаток, заделке в палатке (пологе) всех отверстий, осмотре и встряхивании одежды и обуви прежде чем их надеть на себя, использовании репеллентов. Если туриста укусил каракурт или скорпион, то необходимо срочное введение противоядной сыворотки. При ее отсутствии до вмешательства врача следует на ранку положить повязку, смоченную в крепком растворе марганцовокислого калия, внутрь дать полстакана этого слабого раствора, обеспечить покой, тепло, обильное питье.

Укус десятка пчел или ос также иногда приводит к весьма болезненному состоянию пострадавшего. Первая помощь заключается в удалении жала пчелы (оса жала не оставляет), дезинфекции ранки и наложении на нее спиртового компресса. Хорошо способствует ликвидации токсических явлений прием внутрь эфедрина,

#### **Укус лесных клещей.**

Лесной клещ - это маленький паразит, переносящий вирусы клещевого энцефалита - острого и тяжелого воспаления центральной нервной системы, сопровождающегося высокой температурой, сильнейшими головными болями, рвотой, судорогами, параличами.

Клещ по образу нападения - типичный подкарауливающий хищник. Сидя на концах травивок и ветвей, он ждет, пока "добыча" (животное, человек) случайно не заденет растение. Тогда клещ мгновенно прицепляется к жертве и быстро ползет по ней, отыскивая удобное для присасывания место. Укус клеща незаметен, поскольку он вводит в ранку обезболивающее вещество. Поэтому присосавшегося паразита замечают по зуду и воспалению кожи часто лишь на 2-3 сутки. Этому же способствует и то, что клещ впивается в наиболее укромные места: подмышечные впадины, шею (особенно за ушами), пах.

#### **Профилактика укусов клещей.**

Если время вашего путешествия падает на май-начало июля (время наибольшей активности клещей), то следует заранее навести справки об энцефалитной опасности района. Перечень таких территорий, а также вакцинацию можно получить в санитарно-эпидемиологических станциях.

Важное значение имеет походная одежда туриста. Это заправленная в брюки штормовка или плотная (только не из ворсистой

ткани!) рубаха, обшлага которой рекомендуют делать на двойных резинках. Под рубаху хорошо надеть тесно облегающую тело футболку или тельняшку. Спортивные брюки перетягивают ремнем и заправляют в носки. Голову и шею защищают капюшоном.

При прохождении маршрута следует учитывать, что клещи предпочитают влажные затененные места с густым подлеском и травостоем. Много клещей в молодых порослях осинника, на вырубках, в малинниках. Еще больше их вдоль троп, дорог и в местах, где пасется скот.

В светлых рощах без подлеска, в сухих сосновых борах, где ветрено и солнечно, клещей, как правило, не бывает. В течение суток в условиях хорошей погоды клещи наиболее активны утром и вечером. Сильный дождь или жара значительно снижают опасность их нападения.

На маршруте рекомендуется через каждые 2-3 часа осматривать открытые части тела, а при остановке на большой привал (днем и вечером) проводить полный осмотр одежды и тела. В одежде особенно тщательно надо проверить все складки, имея в виду, что клещей путем отряхивания удалить нельзя.

#### **Первая помощь при обнаружении клеща.**

В случае обваружения клеща, впившегося в тело, надо смазать его каким-либо жиром, а через несколько минут снять с кожи. При этом важно не раздавить его и не оставить в ранке головку. Руки и место укуса обязательно продезинфицировать. Если через несколько дней пострадавший почувствует себя плохо, то ему надо обеспечить полный покой и принять меры к быстрой транспортировке в ближайший медпункт. Полезно обратиться к врачу сразу же после укуса клеща: пострадавшему в качестве предупредительной меры могут ввести специальную сыворотку или гамма-глобулин.

#### **Беспокоящие насекомые.**

Комары, мошки, мокрец, слепни хотя и не относятся, строго говоря, к опасным насекомым, но зачастую бывают самыми докучливыми и неприятными спутниками путешествия. Их укусы, помимо зуда кожи, способны вызвать повышенную раздражительность, потерю аппетита, бессонницу, общее нервное утомление.

#### **Профилактика нападения беспокоящих насекомых.**

Лучшим средством индивидуальной защиты от беспокоящих насекомых являются репелленты - отпугивающие вещества типа кремов, жидкостей. В местах, особенно изобилующих такими насекомыми, применяют марлевые накидки или специальные сетки Павловского,

пропитанные отпугивающими препаратами. Этими же препаратами можно пропитывать палатки и верхнюю одежду.

#### **Первая помощь при попадании насекомого в ухо.**

Для удаления насекомого или другого инородного тела из уха пострадавший ложится на бок, и ему вливают в слуховой проход немного теплой воды. Через минуту он переворачивается на другой бок и лежит несколько минут, пока инородное тело не выйдет вместе с водой. Если инородное тело не вышло, никаких дальнейших действий по его самостоятельному извлечению предпринимать не следует, и пострадавшего направляют в медпункт.

#### **Отравления и ожоги ядовитыми дикорастущими растениями.**

Причиной отравления на туристском маршруте могут быть ядовитые плоды растений. Острые отравления могут быть вызваны не только плодами, но и стеблями, корнями, цветами растений. Такими опасными растениями являются вех (цикута), белена черная, дурман обыкновенный, аконит ядовитый, скоплия кавказская, болиголов крапчатый, чемерица Лобеля.

К числу ядовитых дикорастущих относятся также анабазис безлистный (ежовник), барвинок травянистый, безвременник великолепный, белокрыльник болотный, горичвет весенний (адонис), желтушник серый, калужница болотная, копытень, лютик едкий, льнянка обыкновенная, наперстянка красная, парнолистик бобовый, окопник лекарственный.

Некоторые растения при одном только прикосновении к их листьям могут вызвать ожог кожи с появлением пузырей и даже труднозаживающих язв. Это кустарник волчье лыко (лесная сирень), синий борец (аконит), клубненосный бутень, ясенец и другие.

#### **Профилактика отравлений и ожогов от дикорастущих растений.**

Готовясь к путешествию, необходимо ознакомиться по определителям растений с наиболее опасными представителями растительного мира, встречающимися в районе намеченного маршрута. Полезно сделать для себя зарисовки, или описания таких растений.

Признаки наиболее коварного растения - смертельного веха (цикуты), растущего во влажных местах вдоль рек, ручьев и болот, должен знать каждый турист. У него тройчатые, сильно вырезанные, похожие на куриные лапы листья ярко-зеленого цвета, узловатый толстый стебель с красноватым налетом, мелкие, как у укропа, белые цветы, запах петрушки, мясистый многокамерный розовый корень.

Во время похода надо остерегаться пробовать неизвестные ягоды, собирать в гербарий заведомо ядовитые растения.

Пострадавшего надо срочно доставить в медпункт. Желательно захватить с собой экземпляр растения, вызвавшего отравление.

### **Отравления ядовитыми грибами.**

Из ядовитых грибов наиболее известны поганки (чей яд почти немедленно вызывает удушье, судороги, белую горячку) и мухоморы. Кроме того, имеется много "маскирующихся" ядовитых грибов: ложные лисички, ложные опята, двойники боровиков - желчные и сатанинские грибы и т.п.

Некоторые съедобные в принципе грибы - сморчковые, млечники, некоторые сыроежки-при неправильном приготовлении также вызывают опасное отравление организма.

#### **Профилактика отравления грибами.**

Прежде всего следует внимательно изучить внешние признаки съедобных и ядовитых грибов, исключить из походного рациона неизвестные грибы, а также старые или требующие особой обработки.

При приготовлении грибных блюд надо помнить, что недоваренные, недожаренные, плохо промытые и даже вторично подогретые грибы также могут оказаться причиной отравления.

### **Горная болезнь.**

Во время путешествия в горах из-за недостатка кислорода и пониженного давления у туристов может развиваться горная болезнь. Она необязательно связана с большими высотами. Ее признаки - одышка, сердцебиение, головокружение, головные боли, шум в ушах, тошнота, сонливость, мышечная слабость, кровотечение из носа, изменение психических реакций - могут появляться уже на высоте 2000-2500 м.

#### **Профилактика горной болезни.**

Лучший способ предупреждения горной болезни - правильно проведенная активная акклиматизация, достаточная тренированность организма в предпоходном периоде, рациональное питание и хороший ночной отдых в путешествии. Горная болезнь обычно поражает тех, кто утомлен или охлажден, перенес незадолго до путешествия острые инфекции и заболевания. Предупреждению горной болезни помогает употребление в пищу кислых продуктов.

#### **Первая помощь при горной болезни.**

Дать пострадавшему отдохнуть, обеспечить покой, обильно напоить сладким крепким чаем. Полезны большая доза аскорбиновой

кислоты (витамин С), амидопирин, кофеин. В случае ухудшения состояния рекомендуется спуск на меньшую высоту. При слабых признаках горной болезни обычно достаточно разгрузить пострадавшего и уменьшить темп движения.

### **Травмы при камнепадах.**

Камнепады - одна из распространенных опасностей в горах. Сорвавшийся сверху камень увлекает за собой другие куски и глыбы породы и может вызвать целый град камней. А удара только одного небольшого, но летящего с высокой скоростью камня достаточно, чтобы нанести человеку опасную для жизни травму.

#### **Профилактика травм от камнепада.**

Все отправляющиеся в горы должны помнить, что падению камней способствуют сильные порывы ветра, грозовые разряды, неосторожные движения животных и людей и главным образом резкие суточные изменения температуры.

Чтобы избежать камнепадной опасности, надо воздерживаться от движения у подножия крутых скальных склонов, не двигаться по скальным желобам (кулуарам) и не пересекать их. Особенно они опасны (в условиях теплой ясной погоды) ближе к полудню и поздно вечером. Если турист задел нечаянно камень, долг его и его друзей тут же остановить этот камень или, во всяком случае, предупредить всех находящихся ниже по склону криком: "Камень!" Даже при начавшемся камнепаде, как правило, можно увернуться от удара, рывком выскочив на безопасное место.

### **Лавинная опасность.**

Снежные лавины принято считать самой грозной и коварной опасностью гор, которая при наличии достаточного количества снега может возникать в любое время года и на склонах различной крутизны.

При попадании человека в сухую лавину вполне реальна опасность удушья от проникновения под давлением воздушной волны мельчайших частиц снежной пыли в дыхательные пути. Мокрая лавина легко сбивает человека с ног и при остановке быстро смерзается, грозя похоронить пострадавшего. Любая лавина травмирует и может привести к замерзанию человека.

#### **Профилактика лавинной опасности.**

Заметив наступающую их лавину, туристы должны сбросить рюкзаки, распустить концы лавинных шнуров и попытаться быстро уйти в сторону от лавины, а если это не удалось, сделать все, чтобы удержаться

на ее поверхности. При сухой пылевидной лавине важно вовремя плотно закрыть рот и нос платком, шарфом.

#### **Первая помощь засыпанным лавиной.**

Пострадавших извлекают из снега, делают им искусственное дыхание и после осуществления противошоковых мероприятий и наложения шин на поврежденные места транспортируют в больницу. При розыске попавших в лавину и раскапывании снега используют все подручные средства: лыжные палки, лыжи, ведра, крышки от них, котелки и пр.

Если пострадавших найти не удалось, следует немедленно сообщить об аварии в контрольно-спасательный пункт, местному населению, другим туристам и альпинистам. Известны случаи, когда пострадавшие были погребены в лавине несколько суток, а потом раскопаны и возвращены к жизни.

#### **Несчастные случаи на воде.**

На воде происходит наибольшее количество несчастных случаев. Причинами аварий может быть не только неудачная посадка или высадка из байдарки, захлестывание волной, подводный камень, крупная пробоина обшивки или прорыв оболочки, но также нарушение элементарных правил купания или неумело организованная переправа через водную преграду.

#### **Профилактика несчастий на воде.**

При организации купания руководитель группы должен предварительно обследовать место, выбранное для этого, и проинструктировать группу о соблюдении необходимой предосторожности. На берегу (желательно в лодке) для наблюдения за купающимися назначается дежурный из числа хорошо плавающих.

Запрещается ныряние в неизвестных местах, купание в холодных горных озерах и реках, купание сразу же после перехода или еды. Категорически запрещается купание в состоянии опьянения. Не рекомендуется, особенно на горных реках, умываться в одиночку или загорать на камнях над бурной водой. Надводных маршрутах туристы обязательно должны иметь индивидуальные и групповые спасательные средства.

#### **Первая помощь утопающему.**

Если есть возможность, надо быстро бросить пострадавшему спасательный круг, веревку или протянуть весло. Подплывать к тонущему надо сзади и брать его за воротник одежды, кисть руки или под мышки. Если он топит спасателя, зажать тонущему ладонью рот и нос, в крайнем

случае оглушить и плыть с ним на боку или на спине, работая свободной рукой или ногами.

Во время водного путешествия туристам, оказавшимся в воде около перевернувшейся лодки, следует, держась за нее, плыть к ближайшему берегу или мелководью. Если до берега далеко, то ждать помощи с других лодок, которые, как правило, не должны удаляться друг от друга на маршруте более чем на 50 - 100 метров. Принимать пострадавших из воды можно только с кормы или с носа лодки.

После извлечения утопающего из воды разжимают его рот, очищают дыхательные пути от песка и ила, удаляют воду из легких и желудка (для чего пострадавшего кладут животом на согнутое колено и несколько раз надавливают на спину) и освобождают его грудь от стесняющей одежды. Затем приступают к искусственному дыханию.

#### **Искусственное дыхание.**

Из многочисленных способов наиболее эффективен и универсален способ "изо рта в рот" (или "изо рта в нос"). При этом способе пострадавшего укладывают на спину с резко запрокинутой головой. Нижнюю челюсть выдвигают вперед, чтобы предупредить западение языка, и 15 - 20 раз в минуту с одинаковыми интервалами вдвигают ртом воздух в рот или нос пострадавшего. Чтобы избежать утечки воздуха, в момент его входа в рот нос пострадавшего зажимают рукой.

Если у потерпевшего не прощупывается пульс, то одновременно с искусственным дыханием рекомендуется непрямой массаж сердца, проводимый толчкообразными ударами ладони на область 4 -5 ребра слева от грудины с частотой 60 - 70 раз в минуту. Это способствует также общему согреванию тела.

При полном восстановлении самостоятельного дыхания, что наступает иногда только через несколько часов после начала непрерывного искусственного дыхания, потерпевшему дают горячий чай и сердечные средства. Во время искусственного дыхания полезно сделать инъекцию лобелина и кофеина.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **Занятие 1**

1. Ознакомление с инструктажем по ТБ и ОБЖ.
2. Принадлежности, необходимые для занятий.
3. Материальная база.
4. Расписание занятий.
5. Правила охраны жизни и деятельности участников походов, выездов, экспедиции.
6. Документация.
7. Оформление заявлений.

### **Занятие 2**

1. Захват транспортных средств террористами.
2. Правила хранения и транспортировки лекарственных препаратов.
3. Картография: условные обозначения для археологических карт № 1 - 3.
4. Погода: к хорошей погоде - № 1 - 3.
5. Коды: сигналы бедствия - способы привлечения внимания поисковых групп.
6. Узлы для утолщения троса - “восьмерка”.

### **Занятие 3**

1. Личное снаряжение при длительной поездке.
2. Транспортировка пострадавших.
3. Картография: условные обозначения для археологических карт № 4 - 6.
4. Погода: к хорошей погоде - № 4, 5.
5. Коды: сигналы бедствия - средства сообщений.
6. Узлы для утолщения троса - “крававый”.

### **Занятие 4**

1. Личное снаряжение в походе или экспедиции.
2. Потертости, опрелости, мозоли.
3. Картография: условные обозначения для археологических карт № 7 - 9.
4. Погода: к хорошей погоде - № 6, 7.
5. Коды: виды сообщений.
6. Узлы для связывания двух тросов - “дубовый”

### **Занятие 5**

1. Личное снаряжение: осенне-весенний вариант.
2. Термические ожоги.
3. Картография: условные обозначения для археологических карт № 10 - 12.
4. Погода: к хорошей погоде - № 8, 9.
5. Коды: сигналы свистком.
6. Узлы для связывания двух тросов - “фламандский”.

### **Занятие 6**

1. Хранение и перевозка фотоаппаратуры и фотопринадлежностей.
2. Ранения режущими, колющими и огнестрельными орудиями
3. Картография: условные обозначения для археологических карт № 13 - 15.
4. Погода: к хорошей погоде - № 10, 11.
5. Коды: ручная азбука - № 1 - 3.
6. Узлы для связывания двух тросов - “академический”.

### **Занятие 7**

1. Укладка рюкзака.
2. Кровотечения.
3. Картография: условные обозначения для археологических карт № 16 - 18.
4. Погода: к хорошей погоде - № 12, 13.
5. Коды: ручная азбука - № 4 - 5.
6. Незатягивающиеся узлы - “коечный”.

### **Занятие 8**

1. Питьевой режим в пути и на стоянках.
2. Отравление продуктами питания и желудочно-кишечные заболевания.
3. Картография: условные обозначения для археологических карт № 19 - 21.
4. Погода: к плохой погоде - № 1, 2.
5. Коды: ручная азбука - № 6 - 7.
6. Причальные узлы - “коровий”.

### **Занятие 9**

1. Экспедиционное снаряжение.
2. Ушибы, растяжения, вывихи.

3. Картография: условные обозначения для археологических карт № 22 - 25.
4. Погода: к плохой погоде - № 3, 4.
5. Коды: ручная азбука - № 8 - 9.
6. Причальные узлы - “паловый”.

### **Занятие 10**

1. Групповое снаряжение.
2. Переломы.
3. Картография: условные топографические обозначения (населенные пункты, строения).
4. Погода: к плохой погоде - № 5, 6.
5. Коды: ручная азбука - № 10 - 11.
6. Бысторазвязывающиеся узлы - “ведерный”.

### **Занятие 11**

1. Таблица расстояний начала видимости предметов.
2. Несчастные случаи на воде.
3. Картография: условные топографические обозначения (населенные пункты, строения).
4. Погода: к плохой погоде - № 7, 8.
5. Коды: международная кодовая система - № 1 - 2
6. Незатягивающиеся петли - “дубовая”

### **Занятие 12**

1. Таблица слышимости различных звуков.
2. Засорение глаз.
3. Картография: условные топографические обозначения (населенные пункты, строения).
4. Погода: к плохой погоде - № 9, 10.
5. Коды: международная кодовая система - № 3 - 4
6. Незатягивающиеся петли - “фламандская”.

### **Занятие 13**

1. Упаковка продуктов питания.
2. Сотрясения мозга.
3. Картография: условные топографические обозначения (транспортные магистрали).
4. Погода: к плохой погоде - № 11, 12.
5. Коды: международная кодовая система - № 5 - 6

6. Незатягивающиеся петли - “бурлацкая”

#### **Занятие 14**

1. Разведение костра.
2. Острая сердечная недостаточность. Обмороки.
3. Картография: условные топографические обозначения (транспортные магистрали).
4. Погода: к плохой погоде - № 13, 14.
5. Коды: международная кодовая система - № 7 - 8
6. Незатягивающиеся петли - “ездовая”

#### **Занятие 15**

1. Костровое оборудование.
2. Обморожения, замерзания, простудные заболевания.
3. Картография: условные топографические обозначения (транспортные магистрали).
4. Погода: к плохой погоде - № 15, 16.
5. Коды: международная кодовая система - № 9 - 10
6. Незатягивающиеся петли - “беседочная”.

#### **Занятие 16**

1. Приготовление пищи в походных условиях.
2. Тепловой удар.
3. Картография: условные топографические обозначения (формы рельефа).
4. Погода: к плохой погоде - № 17, 18.
5. Коды: международная кодовая система - № 11 - 12
6. Затягивающиеся петли - “эшафотная”.

#### **Занятие 17**

1. Общие кулинарные правила.
2. Солнечный удар, ожог; снежная слепота.
3. Картография: условные топографические обозначения (формы рельефа).
4. Погода: к плохой погоде - № 19, 20.
5. Коды: международная кодовая система - № 13 - 14
6. Затягивающиеся петли - “кандальная”.

#### **Занятие 18**

1. Рецепты походных блюд.

2. Охлаждение от ветра.
3. Картография: условные топографические обозначения (формы рельефа).
4. Погода: к плохой погоде - № 21, 22.
5. Коды: международная кодовая система - № 15 - 16
6. Затягивающиеся узлы - “выбленочный”.

### **Занятие 19**

1. Устройство бивака.
2. Поражение электричеством.
3. Картография: условные топографические обозначения (водные ресурсы).
4. Погода: признаки переменной погоды (с кратковременными осадками; летом - с грозами и последующим похолоданием) - № 1, 2.
5. Коды: международная кодовая система - № 17 - 18
6. Затягивающиеся узлы - “констриктор”.

### **Занятие 20**

1. Работа с палаткой.
2. Ранения дикими животными.
3. Картография: условные топографические обозначения (водные ресурсы).
4. Погода: признаки переменной погоды (с кратковременными осадками; летом - с грозами и последующим похолоданием) - № 3, 4.
5. Коды: внутригрупповая азбука Морзе - № 1
6. Затягивающиеся узлы - “плоский”.

### **Занятие 21**

1. Взаимная страховка.
2. Укус ядовитых змей и насекомых.
3. Картография: условные топографические обозначения (водные ресурсы).
4. Погода: признаки переменной погоды (с кратковременными осадками; летом - с грозами и последующим похолоданием) - № 5, 6.
5. Коды: внутригрупповая азбука Морзе - № 2
6. Затягивающиеся узлы - “питонов”.

### **Занятие 22**

1. Навесная переправа.
2. Укус лесных клещей.
3. Картография: условные топографические обозначения (растительность).
4. Погода: признаки погоды малооблачной, без осадков (летом - теплой, зимой - морозной) - № 1, 2.
5. Коды: внутригрупповая азбука Морзе - № 3
6. Спецузлы - "пожарный".

### **Занятие 23**

1. Переправа вброд.
2. Беспокоящие насекомые.
3. Картография: условные топографические обозначения (растительность).
4. Погода: признаки погоды малооблачной, без осадков (летом - теплой, зимой - морозной) - № 3, 4.
5. Коды: внутригрупповая азбука Морзе - № 4
6. Спецузлы - "мартышкина цепочка".

### **Занятие 24**

1. Действия туристической палкой-посохом.
2. Отравления и ожоги ядовитыми дикорастущими растениями.
3. Картография: условные топографические обозначения (растительность).
4. Погода: признаки погоды малооблачной, без осадков (летом - теплой, зимой - морозной) - № 5, 6.
5. Коды: внутригрупповая азбука Морзе - № 5
6. Спецузлы - "мешочный".

### **Занятие 25**

1. Компас: Адриановский, жидкостный, геологический (стороны горизонта, понятие азимута).
2. Отравления ядовитыми грибами.
3. Картография: спортивное ориентирование.
4. Погода: признаки погоды малооблачной, без осадков (летом - теплой, зимой - морозной) - № 7, 8.
5. Коды: внутригрупповая азбука Морзе - № 6
6. Спецузлы - "амфорный".

### **Занятие 26**

1. Ориентирование по карте и компасу, понятие масштаба, работа с курвиметром.
2. Горная болезнь; травмы при камнепадах.
3. Картография: спортивное ориентирование.
4. Погода: признаки погоды малооблачной, без осадков (летом - теплой, зимой - морозной) - № 9, 10.
5. Коды: внутригрупповая азбука Морзе - № 7
6. Спецузлы - "бочечный".

### **Занятие 27**

1. Определение сторон горизонта по часам и местным признакам.
2. Лавинная опасность.
3. Картография: спортивное ориентирование.
4. Погода: признаки ненастной погоды (облачной, с обложным дождем или снегом и ветром) - № 1 - 3.
5. Коды: - флаги № 1- 3
6. Спецузлы - "ступенчатый".

### **Занятие 28**

1. Определение времени по компасу.
2. Отравление сильнодействующими ядовитыми веществами.
3. Картография: военная топография.
4. Погода: признаки ненастной погоды (облачной, с обложным дождем или снегом и ветром) - № 4 - 6.
5. Коды: флаги - № 4 - 6.
6. Спецузлы - "скользящий".

### **Занятие 29**

1. Прокладка азимута на плане и карте.
2. Отравление газом и препаратами бытовой химии.
3. Картография: военная топография.
4. Погода: признаки ненастной погоды (облачной, с обложным дождем или снегом и ветром) - № 7 - 9.
5. Коды: флаги - № 7 - 9.
6. Декоративные узлы.

### **Занятие 30**

1. Хожение по азимуту.
2. Ожоги щелочью и кислотами.

3. Картография: военная топография.
4. Погода: признаки ненастной погоды (облачной, с обложным дождем или снегом и ветром) - № 10, 11.
5. Коды: флаги № 10 - 12
6. Декоративные узлы.

### **Занятие 31**

Трейл-ориентирование

Основные понятия <https://www.youtube.com/watch?v=o2v6TRfaL74>

### **Занятие 32**

Международные требования (условные знаки) для карт ориентирования

Основные понятия [https://rufso.ru/wp-content/uploads/2017/07/isom\\_2017.pdf](https://rufso.ru/wp-content/uploads/2017/07/isom_2017.pdf)

### **Занятие 33**

Легенды контрольных пунктов спортивного ориентирования

Основные понятия [http://fso.msk.ru/wp-content/uploads/2014/01/iof\\_control\\_descriptions\\_2004\\_ru.pdf](http://fso.msk.ru/wp-content/uploads/2014/01/iof_control_descriptions_2004_ru.pdf)

### **Занятие 34**

Тренировочный старт-Internet-TrailO-Apatity [https://trailo-i.sportog.ru/event/stoun\\_8/viewer/](https://trailo-i.sportog.ru/event/stoun_8/viewer/)

Тренировочные соревнования Internet TrailO O-Smolensk Cup - 2020. 3 этап <https://trailo-i.sportog.ru/event/smolensk-2020-3/>