



**ЭКСПЕДИЦИОННАЯ ЖИЗНЬ
КАДЕТА ОРЕНБУРГСКОГО ПКУ:
*советы и рекомендации
для участника
образовательных экспедиций и
походов***



Площадка для установки палаток должна быть горизонтальной. В крайнем случае головы лежащих должны быть выше ног. В горах площадка можно выровнять, укладывая плоские камни.

Выбранное место **очищают** от камней, веток, шишек, зимой утаптывают снег или очищают от него, в зависимости от его глубины и плотности. **При ветре** палатку ставят так, чтобы ветер дул в заднюю стенку. Вход желательно ориентировать на открытое место — опушку леса, реку, озеро — лучше на восток или на юг.

Палатки, которые **чаще всего используют** в простых и летних походах, напоминают по форме домики. Такие **двускатные палатки** туристы называют "памирками", "полудатками", "серебрянками", "охотничьими" в зависимости от материала, из которого они сшиты, и от некоторых особенностей конструкции. В продаже они могут иметь самые разные названия, мало о чем говорящие. **Количество спальных мест** в торговых паспортах палаток также определяется произвольно. Надо поэтому знать, что на "среднего" человека необходимо около 50 см ширины палатки. Следовательно, если размеры пола палатки — 150 x 200 см, это жилище может "принять" троих.

Однако палатки-домики при всей их простоте и даже небольшом вес (желательно иметь палатку весом не более 1 кг в расчете на одного человека, в продаже таких почти не бывает) **неудобны** осенью и зимой при дождях и низких температурах. В это время желательно использовать **большие палатки** на 10-15 человек, в которых может расположиться вся группа.

При этом, поскольку нужно устанавливать всего одну палатку, работы на биваке сокращаются. В такой палатке теплее, ее можно обогреть печкой. К тому же вес палатки, приходящийся на одного ее жителя заметно уменьшается, если, скажем, для группы в 9-10 человек вместо 3 "домиков" берут один "шатер".

Костер — это больше, чем огонь. Это центр бивака. Костер — это кухня, столовая, гостиная. Это сухая одежда и горячая вода, защита от гнуса; это место общения, тепло и уют. Но костер — это еще и аккумулятор бодрости, энергии и активной деятельности. Ни одно путешествие, ни один поход в лесистой местности, в местности, поросшей хотя бы кустарником, не обходится без костра.

Костер **должен быть расположен** не высоко, не низко, не далеко, но и не близко. Он должен освещать по возможности все палатки, дым его должен разгонять комаров на всей стоянке, а тепла должно быть достаточно на всех членов группы плюс три казана или ведра.

О том, что костер необходимо разжигать **с одной спички**, знают все. Знают и то, что расточитель, у которого идет на это две спички, не достоин называться туристом. Очень хотелось бы узнать, как впервые появилась легенда об умельцах, которые всегда вызывают к жизни костер с одной спички! Как и все легенды, она имеет большую притягательную силу. Поэтому нужно не только не отговаривать вас от добрых намерений разжечь костер одной спичкой при дожде, а наоборот, вдохновлять: дерзайте!

Есть, между тем, несколько способов, которые могут резко уменьшить трату спичек, необходимых для разжигания костра. Кто-то из начинающих поспешит выразить догадку: **керосин**. Что ж, попробуйте захватить с собой бутылку с керосином... Через два часа после начала похода навряд ли останется хоть один предмет, который не будет иметь запаха горючего. Запах керосина впитают все продукты. Даже от только что открытой банки сгущенки будет нести, как от бензоколонки. Есть прекрасный способ — "**сухой спирт**", или, как его, чтобы избежать нездоровых ассоциаций, обозвали в торговой сети, "сухое горючее". Этот продукт, к сожалению, очень гигроскопичен.

Спальные мешки

Для полноценного отдыха необходимы легкие, компактные, комфортные, хорошо сохраняющие тепло мешки. Они должны быстро просушиваться и быть удобными при транспортировке.

Лучшей теплоизоляцией является **пух водоплавающих птиц** и синтетические объемные материалы.

Пух мягок, имеет хорошую теплоизоляцию, но гигроскопичен и легко сминается, отчего теплоизоляция ухудшается. Более плотное заполнение нижней панели пешка пухом ведет скорее к увеличению веса мешка, чем к устранению этого недостатка. Лучше для низа использовать легкий пенополиуретановый или пенополиэтиленовый коврик. Толщина спального мешка для зимних походов не должна превышать 5-7 см, для летних в горах — 3-4 см, в долинах — 1-2 см. Под толщиной спального мешка надо понимать общую среднюю толщину пакета, его материалов, включая ткань, пух, воздушные прослойки.

Из имеющихся в продаже спальных мешков для спортивных походов лучше использовать мешки-одеяла с различными **синтетическими утеплителями**. Они вполне пригодны при путешествиях летом, в среднегорье и теплых районах. Зимой в безлесных районах и в высокогорье при ночлегах выше снеговой линии пригодны лишь пуховые мешки или мешки с эквивалентными пуху синтетическими утеплителями.

Однако лучшие мешки пока все же **самодельные**. Одноместный спальный мешок по сравнению с многоместным обеспечивает более высокий комфорт; не возникает проблем при распределении людей по палаткам при вынужденном разделении группы (разведка, заброска и т.д.).

Гнус и насекомые — комары, мухи, мошки, слепни, оводы, мокрицы, клещи, москиты — могут доставить в походе много беспокойства. Некоторые из них являются, к тому же, и переносчиками болезнетворных бактерий.

Какие насекомые и когда наиболее активны?

Слепни наиболее активны при солнечной погоде, **мошки** — весь световой день, **мокрецы и комары** — круглые сутки. **Защитить** от них может одежда, различные репелленты, например препараты "Тайга", "Табу", "На привале", одеколон "Гвоздика" и другие, выпускаемые промышленностью.

Если нет репеллентов, то надо применять другие средства. Лицо, шею, и уши можно защитить, например, накомарником, шляпой пчеловода, марлевой сеткой. Самодельный накомарник можно изготовить из разрезанных поперек капроновых чулок, натянутых на кольца такого диаметра, чтобы нижняя часть легла на плечи, а верхняя — на головной убор.

Самодельная мазь из перемешанных равных частей сосновой смолы и вазелина хорошо отпугивает комаров и мошек. **Сетка-накомарник**, пропитанная смесью диметилфталата (1 часть) и растворенной в нем горючей киноплёнки (4 части) может служить хорошим отпугивающим средством на весь сезон и даже дольше.

Места укусов комаров можно смазать раствором чайной ложки пищевой соды в двух стаканах воды или нашатырным спиртом. **От клещей** лучше всего защищает смазывание гвоздичным маслом или диметилфталатом. Клеща, всосавшегося в кожу, нужно смазать густым слоем подсолнечного масла, вазелина, другого жира. Через 30-40 минут клещ ослабевает из-за нехватки воздуха и легко удаляется. После извлечения клеща вымойте руки с мылом или протрите одеколоном.

Защита от насекомых

Положив на костер сырую траву, листву, сгнившую березу, получают **дымокур**, разгоняющий насекомых. Консервную банку с дымящимися углями можно занести в палатку, выкурить насекомых и плотно закрыть вход.

Места скопления мух надо облить кипятком; нельзя оставлять открытыми продукты и их остатки, помой.

Биваки **хорошо размещать** близ кустов черемухи, которую не любят мухи. Свежая полынь, стебли пижмы обыкновенной, дикой рябины хорошо прогоняют из палатки мух и комаров.

Укусы насекомых можно лечить, смазывая укушенное место размятыми листьями подорожника, свежим соком полыни горькой. При укусах пчел и ос можно использовать чабрец, паслен черный, пижму обыкновенную, одуванчик. Свежий сок из листьев растений и белый сок одуванчика прикладывают к месту укуса. Пользоваться растениями и их соками нужно осторожно, некоторые из них ядовиты.

Безопасность

Топоры, пилы, ножи надо носить зачехленными. На привалах острые орудия складывают в одном месте; не надо втыкать их в деревья (тем более на высоте человеческого роста); на ночлеге топоры кладут под палатку у входа. Пилой и топором работают обязательно в рукавицах. Обрубая ветки лежащего дерева, находитесь по другую сторону ствола. Не бросайте ножи и топоры в деревья.

Дежурные у костра должны быть одеты и обуты, иметь рукавицы. Костровые рогульки, перекиладина или тросик для подвески ведер должны быть надежными; посуду с горячей пищей, кипятком не ставьте туда, где а них могут наступить или опрокинуть их. При приготовлении пищи надо пользоваться поварешкой с длинной ручкой.

При пользовании примусами, особенно в палатке, желательно иметь самодельную походную кухню. Складную раму кухни изготавливают из дюралевого уголка; кастрюли устанавливают в отверстия металлического листа. Примусы размещают под листом на подставке. Рама с боков закрыта стеклотканью.

Зажигая примус, не наклоняйтесь над ним: огонь может вспыхнуть большим факелом и обжечь лицо.