

ПАМЯТКА НАЧИНАЮЩЕГО ТУРИСТА

Поздравляем! Вы идете в горный поход по предгорьям Северного Кавказа.

Что нужно знать в первую очередь:

- 1) Поход — удовольствие, а не тяжелый труд. Никто не должен выжимать максимум из себя. Устали, почувствовали слабость, что-то кольнуло или потянуло — сообщаем инструктору, делаем паузу, организуем мини-привал, в критическом случае — ставим лагерь, прерывая дневной план. Здоровье важнее.
- 2) Однако, опыт десятков поколений говорит — наиболее правильный ритм это большие переходы и большие остановки. Переходы по часу-полтора, привалы по 5-10 минут. Если есть силы и нет болезненных ощущений, лучше идти.
- 3) Двигаться нужно равномерно, на подъемах не спешить. Лучше сделать два маленьких шага, чем один большой.
- 4) В горах летом жарко. Воду нужно пить тогда, когда хочется — но обычная норма на человека около двух-трех литров в сутки. Чтобы вода была наиболее полезной, её нужно пить маленькими глотками, задерживая во рту на 5-6 секунд. Пить пол-литра за раз — плохая практика, лучше 2-3 раза по 150-200 мл.
- 5) Подъем тяжел, но спуск опаснее. Если на подъеме вас сдерживает гравитационное взаимодействие, то на спуске вы сами должны притормаживать свой ход, не позволяя разогнаться и нагружать ноги сверх необходимого. Скорость спуска не должна быть слишком быстрой.
- 6) Большая часть пути проходит по тропам. Если нужно сойти с тропы, то лучше выбирать негустую невысокую траву для прохода. Крайне нежелательно ломиться сквозь высокую траву или кусты, если только это не есть указание инструктора.
- 7) На крупные камни не лезем, на скалы не кидаемся. Идти по камням можно после инструкций, полученных на месте. Неправильный ход по камням — легкий способ потянуть, а то и повредить ногу.
- 8) В тех местах, где имеется резкий обрыв (край скалы, ущелье) — не нужно подходить вплотную к краю и смотреть, что там внизу. Края скал осыпаются, голова может закружиться.
- 9) Увидев дикого зверя, не кричим и не бежим, обычным голосом обращаем внимание инструктора. В это время года, звери не опасны и сами быстро уйдут, почуяв людей. Если это не произошло, останавливаемся и ждем указаний инструктора. Ни в коем случае нельзя убегать и поворачиваться спиной, равно как и кидать в зверя камни и демонстрировать агрессию. Также не нужно пялиться на зверя во все глаза и улыбаться (показывать зубы) — дикие звери воспринимают это

как вызов. Достаточно просто поглядывать на него боковым зрением, не делая резких движений.

- 10) Увидев змею, ждем, пока она уползет — можно также тихонько отойти назад, не делая резких движений. Змеи еще быстрее уползают от человека.
- 11) Насекомых, скорпионов и пауков в руки не берем, увидев на себе или товарище ползущее/сидящее — сбрасываем его резким щелчком пальца. По-настоящему опасных здесь почти не водится, но лучше не допускать.
- 12) Ягоды, орехи, грибы и плоды — не едим. Если кажется, что это съедобное — предварительно спрашиваем инструктора. Seriously ядовитых ягод нет, но расстройство желудка никому не нужно.
- 13) Есть ядовитые растения, которых нельзя даже касаться. Их фото в приложении, перед походом будут розданы картинки для ознакомления.
- 14) Пить воду из ручьев и родников — можно сырую. Пить воду из реки в долинах — можно, но лучше после кипячения. Если у воды странный вкус, лучше воздержаться от питья, если только это не источник с безопасными солями/металлами. Также внимательно смотрим на воду — мелкие жучки/червячки есть верный признак плохой, застойной или подгнившей воды.

Кое-что о правилах поведения внутри группы.

- 1) Основное правило только одно — слушаться инструктора. Горы сами по себе достаточно суровы, даже такие маленькие, как в данном походе. Некоторые вещи могут быть неочевидными для новичка, если говорят «нет» - значит, делать этого не надо.
- 2) В то же время, допускается аргументированная критика решений — даже инструктор может иногда ошибаться, не худо указать на это, если у вас есть обоснованные сомнения.
- 3) Во время начала вечернего привала, после краткого отдыха (5-6 минут) каждый получает/выбирает дело, которым ему нужно заняться для организации лагеря. В горах нет другого комфорта, кроме того, который сам себе будет обеспечен. Полноценный отдых наступит, когда будут стоять палатки, а с костра будет снята горячая еда.
- 4) Если вам кажется, что группа заблудилась — не надо паниковать. У инструктора есть карты, GPS и опыт навигации в местных горах. Он знает, где находятся тропы, входы, выходы, где можно идти и где нельзя идти.
- 5) Если группа действительно заблудилась, и инструктор об этом объявил (такое бывает, горы есть горы)— не надо бегать кругами, звать маму (спасателей, Принцессу Селестию и прочих), а также всячески паниковать, подавляя дух группы. Инструктор выработает, на основе своего опыта и

понимания местности, новый план движения — включающий либо скорейшее возвращение на маршрут, либо немедленный выход из гор к цивилизации, смотря по ситуации.

Что делать, если вы сами потерялись?

Чаще всего, вы просто не сможете потеряться. Группа идет вся вместе, на привалы останавливаются вместе, ставят лагерь и находятся в нём вместе. Если вы всё же потерялись (например, отойдя от лагеря или не заметили сами, как отстали на переходе) — обязательны к выполнению следующие простые действия:

- 1) Как только вы осознали, что не знаете, в какой стороне группа или лагерь — прекращаем попытки выйти самостоятельно, ждем на месте. Вас ищут и найдут. Чем больше вы пытаетесь найти дорогу — тем дальше вы рискуете отойти от тропы, вдоль которой вы двигались.
- 2) Займите вертикальное положение, периодически делайте небольшие перемещения вперед-назад в пределах пары-тройки метров. Движущуюся фигуру проще заметить. Если есть яркая одежда — можно повесить её на руку и неспешно помахать время от времени.
- 3) Не кричите непрерывно, вы быстро сорвете голос. Кричите раз в 3-4 минуты, 2-3 крика по паре слов, например, «я здесь» или «идите сюда».
- 4) Уменьшите расход воды до минимального. Поиски могут быть длительными, крики вызывают жажду.
- 5) Если наступило вечернее или ночное время, можно развести маленький костер. Он отгонит зверье и поможет вас найти.
- 6) Наконец, если в течение длительного времени (более 4-х часов с момента потери) вас так и не нашли — только в этом случае начинайте выбираться самостоятельно. Двигаться нужно на юг или юго-запад (в сторону заходящего солнца), там проходит автомобильная дорога и лежит море. Придерживайтесь хребтов и небольших спусков, избегайте ущелий и резкой потери высоты. Если найдете ручей — идите по его руслу по току воды, выйдете к реке, по реке можно дойти до автомобильной дороги. Найдете просеку ЛЭП — двигайтесь вдоль неё, пока не пересечете лесную дорогу, по ней двигаться на юг или юго-запад. Выйдя на основную автомобильную трассу — ловите машину до Новороссийска, выходите в самом начале города после знака, место встречи «потеряшек» - та гостиница, от которой группа начала путь.